

FÜR 4
PERS.



JULI -
OKTOBER

KARTOFFEL-MÖHREN- GEMÜSE MIT SALBEISOSSE

800 g Kartoffeln	und
600 g Möhren	schälen, waschen, in Würfel schneiden und in Salzwasser vorkochen oder dämpfen.
2 Zwiebeln	schälen, waschen und fein würfeln. Evtl.
1 Knoblauchzehe	schälen und pressen.
60 g Butter	in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit
200 g Sahne	und
200 g saurer Sahne	ablöschen und erhitzen.
2 Handvoll Salbeiblätter	in dünne Streifen schneiden und zur Soße geben. Das Gemüse unterheben, mit
Brühe	
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	599 kcal
Kohlenhydrate	48,1 g
Fett	39,1 g
Eiweiß	9,2 g

Salbei

Salbei gehört wie Petersilie, Basilikum und Schnittlauch zu den Kräutern, die es in großer Vielfalt im Handel gibt. Sie lassen sich aber auch im eigenen Garten oder auf dem Balkon mit wenig Aufwand anpflanzen. Salbei lindert als Tee zubereitet nicht nur Halsschmerzen, sondern wird in der Küche auch zum Würzen und Dekorieren von Speisen verwendet.