

Frisch gekocht
Montag, 9. Mai 2016



Rezept von Paul Ivic

Dreierlei von der Karotte

35 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

Für die Karottenbällchen: 50 g Urkarotten, 1 EL Mandeln (gehackt), 30 g Kartoffeln, 1 TL Zitronenverbene, 1 geschlagenes Eiklar, 10 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss; Olivenöl zum Backen.

Für die Karottensauce: 500 ml Urkarottensaft (frisch gepresst), 1 rote Zwiebel, Sesamöl, 75 ml weißer Portwein, Meersalz, Pfeffer, Zitronenverbene, etwas kalte Butter.

Für das Karottenpüree: 250 g Bundkarotten, 2 Pimentkörner, Sesamöl, Butter, Karottensaft, Meersalz, Pfeffer.

Zubereitung

Für die Karottenbällchen die Mandeln hacken, Kartoffeln und Karotten fein reiben, mit gehackter Zitronenverbene vermengen. Geschlagenes Eiklar und Mehl hinzufügen und gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse Kugeln formen und diese in heißem Öl bei 170 °C backen.

Für die Sauce die Zwiebel fein schneiden und in Sesamöl anschwitzen, in Folge mit dem Portwein ablöschen. Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte einkochen. Zitronenverbene zugeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter montieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree die Karotten schälen, in feine Scheiben schneiden und mit den Pimentkörner kurz in Sesamöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Karottensaft aufgießen. Weichkochen, danach fein mixen. Etwas Butter zugeben und nochmals mixen.

Das Püree auf Teller streichen, die Karottenbällchen darauf setzen und die Sauce zugießen. Mit Karottengrün und Zitronenverbene dekorieren.