



ORF extra

Joghurt mit kandierten Karotten

Joghurt mit kandierten Karotten habe ich zum ersten Mal in einem Restaurant in Athen gegessen. Ich war begeistert und konnte kaum glauben, dass das tatsächlich süßes Gemüse sein sollte. Zwar kannte ich den Joghurt mit eingelegten Quitten meiner Oma, aber Karotten? Zu Hause habe ich das Rezept dann sofort ausprobiert und tatsächlich: Es ist so einfach!

20 MINUTEN | Für 4 Personen

Karotten (10 Portionen):

500 g Karotten

600 g Zucker

10 blanchierte Mandelkerne

1 Zimtstange

1 EL Orangensaft

1 EL Zitronensaft

Zum Servieren:

400 g Schafsjoghurt

1 TL Walnusskerne, grob gehackt

1 EL Pistazienkerne, grob gehackt

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und in Stifte (4 cm lang, 2 mm dick) schneiden. Die Stifte in einem großen Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und etwa 4 Minuten köcheln lassen. Dann in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Zucker, Mandeln, Zimt, Orangensaft und 600 ml Wasser zufügen. Die Karotten aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft einrühren und die Karotten auskühlen lassen.

2 gehäufte EL zum Servieren abnehmen, die restlichen kandierten Karotten in ein Schraubglas füllen, verschließen und kühlen.

Zum Servieren den Joghurt in zwei Schalen anrichten und je 1 gehäuften EL kandierte Karotten daraufgeben. Mit Nüssen und Pistazien bestreuen.

KÄTS KÜCHEN-TIPP

Die Karotten reichen für 10 Portionen. Die übrigen Karotten können Sie abgedeckt im Kühlschrank etwa 2 Wochen lagern. Sie schmecken auch köstlich auf geröstetem Brot.