

Frisch gekocht
Dienstag, 29. März 2016



Rezept von Andreas Döllerer

Karotte im Nierenfett

3 Stunden/leicht



Zutaten für 4 Personen

250 g Kalbsnierenfett, 4 Karotten (mit Grün), 10 Fenchelsamen, 1 Rosmarinzweig, 6 Thymianzweige, Meersalz.

Für den Karottensud: 400 g Karotten, 60 g Fenchel, 10 Fenchelsamen, Saft von 1 Zitrone, Xantana.

Außerdem: 200 g grüner Schweinespeck (klein gewürfelt), Crème fraîche, gepoppter Amarant, Fenchelgrün.

Zubereitung

Zubereitung: Das Kalbsnierenfett in einen Topf geben und auf dem Herd auf kleinster Stufe langsam auslassen. Fenchelsamen, Rosmarin, Thymian und Karotten dazugeben und 2 bis 3 Stunden darin langsam weich schmoren. Die Karotten herausnehmen und längs halbieren. Mit Meersalz leicht würzen und anrichten.

Für den Karottensud Karotten und Fenchel entsaften. Fenchelsamen in einer Pfanne leicht rösten und zum Karotten-Fenchel-Saft geben. Zitronensaft dazugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Den Saft durch ein feines Sieb passieren und mit ein wenig Xantana leicht binden.

Für die Grammeln den faschierten grünen Schweinespeck in einen Topf geben und auf dem Herd auf kleinster Stufe auslassen. Wenn die Grammeln braun und knusprig sind, das Fett durch ein Sieb gießen und die Grammeln auf einem Tuch abtropfen lassen.

Die Karotte in tiefen Tellern anrichten, Karottensud zugießen und mit Crème fraîche, Fenchelgrün, Amarant und Grammeln garnieren.