

Frisch gekocht
Donnerstag, 14. April 2016



Rezept von Paul Ivic

Karottensalat mit Birnen und Linsensprossen

20 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen

100 g Linsensprossen (selbst angesetzt), 200 g Bundkarotten, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Kardamomkapseln, 1 TL Curry, etwas Karottensaft. 2 Birnen, 2 EL Birnensaft, Zucker, Saft und Schale von einer unbehandelten Limette. Für die Marinade: 1-2 EL Limettensaft, 1-2 EL Birnensaft, 1 EL Honig, 1 EL Pistazienöl, 3 EL Olivenöl, 2 EL frische Pistazien (gehackt), Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Zum Anrichten: Vogelmiere, Kerbel, Karottengrün, Friséesalat.

Zubereitung

Die Linsensprossen drei bis vier Tage vor der Zubereitung ansetzen. Dafür Linsen etwa 6 bis 10 Stunden mit lauwarmen Wasser bedeckt stehen lassen. Dann zwei Mal täglich gründlich spülen und stets mit frischem Wasser auffüllen. Sobald sich Sprossen bilden, diese mehrmals täglich kurz abspülen.

Die Karotten schälen, halbieren und der Länge nach schneiden. Das Grün von den Karotten waschen und klein schneiden. Die Pistazien schälen und grob hacken. Die Karotten in etwas Olivenöl anbraten, mit Kardamom und Curry würzen und mit etwas Karottensaft aufgießen. Mit Limettenschale und -saft aromatisieren, einige Minuten köcheln lassen und im Saft 20 Minuten ziehen lassen.

Alle angeführten Zutaten für die Marinade verrühren.

Die beiden Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. In etwas Olivenöl kurz anbraten. Zucker zugeben und karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Birnensaft aufgießen.

Karotten und Birnen auf Tellern anrichten und mit der Marinade übergießen.

Mit Linsensprossen, Kräutern und Salat bestreut servieren.