

**Schmeckt perfekt**



**Rezept von Heinz Reitbauer**

**Junge Karotten mit Fenchel, Kokos & Reinanke**

**40 Minuten/aufwendig**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

Für die geschmorten Karotten: 500 g junge Karotten (verschiedene Farben und Sorten), 30 ml Kokos-Öl, 25 g Ingwer (geschält und grob gehackt), 1 Stange Zitronengras (geschält und grob gehackt), 3 Zehen Knoblauch (geschält und grob gehackt), 3 Zweige Zitronenkraut, 50 g Miso-Paste, 350 ml Hühnerfond, 250 ml Karottensaft, 1 Prise Karpatensalz, 200 ml Karottensaft, Saft von 1 Limette.

Für die Reinanke: 1 Reinanke, 1 Limette (unbehandelt; Saft und geriebene Schale), Karpatensalz.

Für den Karotten-Fenchel-Salat: 50 g Karotte, 50 g Gelbe Rübe, 100 g Fenchel, 1 junge Kokosnuss (Trink-Kokosnuss), 3 Zweige Basilikum (in Streifen geschnitten), 40 g Chupetinho Chili (fein gehackt), Karpatensalz.

Zum Garnieren: Basilikum.

### **Zubereitung**

Die Karotten waschen und schälen.

Ingwer, Zitronengras, Knoblauch und Zitronenkraut zugeben und kurz anschwitzen. Miso zufügen und kurz mitschwitzen. Mit Hühnerfond und 250 ml Karottensaft aufgießen, Salz zugeben und aufkochen.

Die geschälten Karotten zufügen und zugedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Danach die Karotten aus dem Fond nehmen und bis zum Anrichten beiseite stellen.

200 ml Karottensaft und Limettensaft zum reduzierten Schmorfond geben und aufkochen. Den Saft durch ein Haarsieb passieren und zur weiteren Verarbeitung als Salatmarinade beiseite stellen.

Die Reinanke sorgfältig filetieren und den Bauchlappen entfernen. Die Haut sowie tranige Stellen entfernen.

Das Filet der Länge nach portionsweise in dünne Streifen schneiden. Ein Filet ergibt 2 Portionen.

Kurz vor dem Anrichten mit etwas Limettensaft, Limettenschale und Salz beizen.

Für den Salat Karotte und Rübe mit Hilfe einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden; anschließend mit dem Messer in feine, längliche Streifen schneiden.

Den Fenchel mit dem Messer ebenfalls in feine, längliche Streifen schneiden.

Das in Streifen geschnittene Gemüse in Salzwasser 1 bis 2 Minuten kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Die junge Kokosnuss mit einem scharfen Sägemesser im oberen Drittel einschneiden. Das austretende Kokoswasser in einem Behälter auffangen. Den Deckel vollständig von der Nuss trennen und mit einem Löffel (oder auch mit den Fingern) das Fruchtfleisch vom Rand lösen. Das restliche Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Kokosnuss kratzen. Am Fruchtfleisch anhaftende braune Schalenstücke mit dem Messer entfernen. Das weiße Fruchtfleisch in feine längliche Streifen schneiden.

Gemüse, Kokosnuss, Basilikum und Chili mit dem passierten Karotten-Schmorsaft vermengen und mit Salz abschmecken.

Die gebeizte Reinanke länglich am Teller anrichten. Den marinierten Salat auf dem Fisch anrichten.

Die geschmorten Karotten halbieren, auf dem Salat anrichten und mit Basilikum garnieren.

Tipp: Die verbleibenden Stücke, also restliches Wurzelwerk sowie Fenchel klein schneiden und mit der nicht benötigten Marinade zu einer Suppe verkochen.