

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Ménage à trois

Zutaten

(4 Personen)

Für das Karottenjus

- 750 g Knollensellerie
- 250 g Schalotten
- 750 g Karotten
- 250 g Kräuterseitlinge
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Pfefferkörner
- ½ TL Koriandersamen
- 2 L Gemüsefond
- 500 ml roter Portwein
- 50 g kalte Butter

Quelle: ORF extra

Für die Ofenkarotten

- 2 EL Olivenöl
- 500 g bunte, dünne Karotten
- Einige Zweige Zitronenthymian
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Karottengrün zum Garnieren

Für den Porridge

- 2 EL Olivenöl
- 250 g feine Dinkelflocken
- 250 ml Karottensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Koriander, fein geschnitten
- 1 TL Minze, fein geschnitten

Zubereitung

Karottenjus:

Für den Jus Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Sellerie schälen, würfeln, und im Ofen 25-30 Minuten bräunen.

Schalotten vierteln. Kartoffeln und Kräuterseitlinge würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Karotten, sowie Kräuterseitlinge darin anschwitzen. Tomatenmark, Pfeffer und Koriander hinzufügen und kurz anbraten.

Die gerösteten Selleriewürfel zugeben und mit Gemüsefond auffüllen. Aufkochen und langsam um die Hälfte reduzieren lassen. Abseihen und den Jus erneut um die Hälfte reduzieren lassen.

Währenddessen Portwein langsam auf 250 ml reduzieren. Eingekochten Jus mit dem reduzierten Portwein aufgießen und ca. 1 Stunde kaum merklich köcheln lassen.

Für die Fertigstellung des Jus die eingekochte Flüssigkeit vom Herd nehmen. Butter würfeln und mit dem Schneebesen in den nun nicht mehr kochenden Jus rühren, sodass er eine Bindung bekommt und glänzt.

Ofenkarotten:

Für die Ofenkarotten Backofen erneut auf 160 °C Umluft vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten darin scharf anbraten.

Anschließend auf ein Backblech legen. Zitronenthymian, Kreuzkümmel und die ganze Knoblauchzehe hinzufügen und salzen.

Im Ofen 20-30 Minuten weich garen.

Porridge:

Für den Porridge Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Dinkelflocken darin angehen lassen.

Karottensaft angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 4-5 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Mit Koriander und Minze verfeinern.

Porridge auf Tellern verteilen, die geschmorten Karotten darauflegen, Karottenjus angießen, mit Karottengrün garnieren und servieren.

Tipp:

Wer mag, kann noch 1-2 Karotten schälen, fein würfeln, in Butter angehen lassen und unter den Dinkel heben.