

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



Fotocredit: Simeon Baker

Karottensalat mit Preiselbeermarmelade, Cashew-Miso, Koriander und Limette

Zutaten

(4 Personen)

- 4 große Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 weiße Zwiebel
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL weißen Balsamessig
- 1 Msp. gehackte Salzzitrone
- 1 TL Cashew Miso
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL Preiselbeermarmelade
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Chicoréekolben (in einzelne Blätter zerteilt und gewaschen)
- Koriandergrün
- Walnüsse, grob gehackt

Quelle: ORF extra

Zubereitung

Die Karotten schälen, raspeln und mit etwas abgeriebenen Schalen der Zitrusfrüchte nach Geschmack vermengen. Die Zwiebel halbieren, eine Hälfte davon in einer Pfanne schwärzen, mit Öl aufgießen und ordentlich durchkochen lassen. Die andere Zwiebelhälfte in Ringe schneiden, in einer separaten Pfanne in Öl leicht anglasen, dann zur geschwärzten Zwiebel geben und im Öl langsam weichkochen.

Währenddessen aus Honig, Balsamessig, einer Messerspitze gehackte Salzzitrone, Cashew Miso, süßem Senf und Preiselbeermarmelade eine Marinade rühren und mit dem Saft der Zitrusfrüchte, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Den Chicorée in Schiffchen auseinander blättern. Die Karotten mit der Marinade vermischen, den Salat auf Tellern in den Chicoréeblättern anrichten, mit dem heißen Zwiebelöl nappieren und mit Koriandergrün und Walnüssen bestreuen.