

Jacqueline Amirfallah Gewürzmöhren mit Schafskäse

Mittwoch, 17. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

2	Zwiebeln
1 kg	Möhren
1 Bund	Möhren mit Grün
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
1	Kartoffel, mehlig kochend
7 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
etwas	Zucker
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Pul Biber (türkische Paprikamischung) oder mildes Paprikapulver
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Koriander
1/2 TL	Schwarzkümmel
1 Bund	Estragon
400 g	Schafskäse (Feta)



Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegwerfen.
2. Die Möhren (ohne Grün) waschen, schälen, in hübsche Stücke/Scheiben schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Schalen nicht wegwerfen.
3. Die Bundmöhren mit Grün waschen und so putzen, das ca. 2 cm vom Grün dran bleibt. Restliches Grün beiseite legen.
4. Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 30 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.
Tipp: Die Gemüsebrühe in saubere Gläser mit Deckel oder Frischhaltedosen geben. Im Kühlschrank hält sie sich 3-4 Tage.
5. Knoblauch schälen und fein hacken.
6. Kartoffel schälen und würfeln.
7. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenabschnitte mit Knoblauch, Kurkuma und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, 1 Prise Salz und Zucker zugeben, mit der zuvor gekochten Brühe knapp bedecken und weich kochen.
8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit 1 Prise Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.
9. Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen.
10. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
Tipp: Die Stiele vom Koriander haben viel Geschmack! Daher Blätter und Stiele schneiden.
11. Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken, Schwarzkümmel zugeben.
12. Die gedünsteten Möhren mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehacktem Koriander abschmecken.

13. Das Möhrengrün und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwas Möhrengrün für die Deko beiseite legen. Estragon und etwas Möhrengrün mit 3 EL Olivenöl pürieren.

14. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken. Dann aus der Pfanne nehmen, zu Kugeln formen und in das Kräuteröl geben.

15. Marinierte gedünstete Möhren, Möhrenpüree und Schafskäsekugeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Möhrengrün garniert servieren.

Pro Portion: 645 kcal/ 2710 kJ

24 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 52 g Fett