

Tarik Rose
Geschmorte Möhren à la Currywurst
mit Pommes frites

Freitag, 8. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarische Küche

Zutaten:

Für die Pommes:

1 kg mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
6 EL Weißweinessig
1,5 l Speiseöl zum Frittieren
etwas Salz

Für die Möhren

8 Möhren
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste
1 TL Honig
etwas Meersalz
1/2 Bund Koriander
etwas Currypulver

Für die Sauce

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste
250 g passierte Tomaten aus der Dose
5 g Ingwer
1 TL Apfelkraut
etwas Meersalz



Zubereitung:

1. Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. 4 Liter Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6–8 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen
4. Inzwischen das Öl in einem hohen Topf auf 190 Grad erhitzen.
5. Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion ca. 1 Minute frittieren.
6. Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen
7. Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen

8. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
9. Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.
11. Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.
12. Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
13. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
14. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.
15. Ingwer schälen und fein reiben.
16. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.
17. Für das 2. Frittieren das Fett auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten
18. Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen und gut durchmischen und am besten heiß servieren.
19. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
20. Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Die Pommes dazu servieren.

Tipp: Currypaste selbstgemacht:

1 gehackte Knoblauchzehe, 1/2 gewürfelte rote Zwiebel, 8 g gehackter Ingwer, 1/2 gehackte Chilischote, Saft und Abrieb einer halben Bio-Zitrone, 1/2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange, 1 EL Honig, 1 gute Prise Salz, jeweils 1 gute Prise Jaipur-Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und 3 EL frische Korianderblätter und 2 EL Olivenöl im Mörser (oder Mixer) zu einer Paste verarbeiten.

In einem Schraubglas hält sich die Paste im Kühlschrank 3-4 Tage.

Pro Portion: 595 kcal / 2486 kJ
62 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 35 g Fett