

FARBE AUF DEM TELLER

Möhren können weit mehr als eine schnelle Beilage sein: In unseren Rezepten wird die Karotte zum Hauptdarsteller. Vorhang auf für ein buntes Kochvergnügen!

BUNTER GEBRATENER KAROTTENSALAT

- 1 Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Die Karotten schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit 1 Liter Salzwasser circa 5 bis 7 Minuten blanchieren. Die Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch und den Kapern fein hacken und in einem Schälchen mit 4 Esslöffel Öl verrühren.
- 3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und längs halbieren. Das Fladenbrot in schmale Scheiben schneiden und im Backofen circa 7 Minuten knusprig backen.
- 4 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Karotten darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Essig ablöschen, Margarine, Tomatenstreifen und etwas Sesam hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1 bis 2 Minuten in der Pfanne schwenken. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen.
- 5 Die Karotten auf Tellern anrichten, den restlichen Sesam darüberstreuen und das Kräuteröl darüberträufeln. Den noch warmen Salat mit den Fladenbrotscheiben servieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Karotten
- 20 g frischer Ingwer
- 50 g Margarine
- 1 EL brauner Zucker
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

