



Feine Vichy-Karotten mit Honig

dazu Haselnuss-Bulgur und Feta



30-40min



2 Personen

Eine Beilage als Hauptgericht? Aber ja! Diese Karotten werden in einem buttrigen Sud mit Honig geköchelt, bis sie gar und mit einer leichten Glasur überzogen sind. Dazu gibt es lockeren Bulgur mit würzigem Currygewürz, cremigem Fetakäse, gerösteten Haselnüssen und ganz vielen frischen Kräutern. So fein kann vegetarische Küche sein!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Packung Haselnusskerne¹⁵
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter⁷
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 28.5g



1. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Karotten garen

Ca. 1EL Butter mit dem **Honig** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und alles ca. 1Min. karamellisieren lassen. Die **Karotten** untermischen, 50-100ml Wasser angießen und 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und die **Karotten** gar sind. Mit 1 Prise Salz würzen.



3. Bulgur kochen

In einem weiteren mittelgroßen Topf 400ml Wasser aufkochen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und je nach Schärfewunsch mit dem **Currypulver** sowie 1 Prise Salz würzen. Den **Bulgur** abgedeckt 10-12Min. ziehen lassen. Ggf. überschüssige Flüssigkeit abgießen.



4. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Nüsse** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Den **Feta** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln.



5. Feta und Kräuter mischen

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kräuter** mit dem **Feta** mischen und mit **1-2TL Zitronensaft**, 1EL Essig, 1EL Wasser und Pfeffer abschmecken.



6. Bulgur mischen

Den **Bulgur** mit den **gerösteten Haselnüssen** und dem **Rucola** vermengen. Die **Vichy-Karotten** und den **Kräuter-Feta** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.