



Feine Vichy-Karotten mit Honig

dazu Haselnuss-Bulgur und Feta



30-40min



3-4 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

- 3 Karotten
- 2 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

- 1-2EL Butter ⁷
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- großer 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 650kcal, Fett 20.9g,
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 20.9g



1. Karotten schneiden

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



2. Karotten garen

1-2EL Butter mit dem **Honig** in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und alles ca. 1Min. karamellisieren lassen. Die **Karotten** untermischen, 100-150ml 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 mittelgroßen Topf 800ml 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.