

Karotten-Taler, Karotten-Kochbananen-Stampf mit Curry-Dip

Für zwei Personen

Für den Karottentaler:

250 g Karotten	30 g feine Haferflocken	1 Schalotte
1 Ei (M)	25 g Kokoschips	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
30 g Mehl (Type 1050)	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Karottenstampf:

300 g Möhren	75 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Kochbanane	1 Limette
15 g Ingwer	1 EL Rapsöl	200 ml Gemüsfond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer		

Für den Frischkäsedip:

1 Zitrone	200 g Frischkäse	1 EL süße Chilisaucce
1 EL Aprikosenkonfitüre	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer	

Für den Curry-Soja-Dip:

125 g Naturtofu	200 ml Sahne	2 EL Mango Chutney
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für den Karottentaler:

Den Ofen auf 80 Grad Warmhalten-Funktion vorheizen.

Karotten schälen, von Enden befreien und mittelfein raspeln. Raspel mit einem Küchenpapier ausdrücken. Kokoschips hacken. Schlotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel glattrühren. Mehl dazusieben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Karotten, Nüsse, Kokoschips und Chili unter den Teig mischen. Mit einem Esslöffel kleine Mengen von der Masse abstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigmengen in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Rösti auf jeder Seite ca. 2 Minuten lang goldbraun und knusprig ausbacken. Fertige Rösti im Ofen warm halten.

Für den Karottenstampf:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und reiben. Karotten schälen, von Enden befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von der Kochbanane die Enden abschneiden. Kochbanane in 3-4 Stücke schneiden, diese seitlich einritzen und schälen. Geschälte Bananen in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel 3-4 Minuten im Öl glasig dünsten und Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitdünsten.

Karotten dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten mitbraten. Ingwer hinzugeben. Fond angießen und alles aufkochen. Kochbananen hinzufügen und zugedeckt 20-25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren, auspressen und 1,5 EL Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und sowohl die Stiele als auch die Blätter hacken.

Gemüse weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Limettenschale und jeweils die Hälfte vom Koriandergrün und der Chiliwürfel unterheben, den Rest darüberstreuen.

Für den Frischkäsedip:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Frischkäse mit einem Spritzer Zitronensaft, Chilisauce, Konfitüre, Currypulver, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer zu einem Dip pürieren.

Für den Curry-Soja-Dip:

Tofu klein würfeln und zusammen mit Sahne pürieren. Chutney, Curry, Salz und Pfeffer hinzugeben und nochmals pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Klose am 29. Juli 2020