

Dreierlei von der Karotte mit Sesam-Tofu

Für zwei Personen

Für den Sesam-Tofu:

200 g fester Tofu	1 Knoblauchzehe	3 EL heller Sesam
3 EL dunkler Sesam	1 Prise Chilipulver	1 EL Maisstärke
4 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup	2 EL Sesamöl

Für das Karottenpüree:

125 g Bund-Karotten	50 ml Karottensaft	30 g Butter
1 TL Sesamöl	1 Pimentkorn	Muskatnuss, Salz

Für die glasierten Karotten:

8 gelbe Bund-Karotten mit Grün	20 g Butter	100 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	1 Vanilleschote	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Karottensauce:

600 g Ur-Karotten	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
30 ml weißer Portwein	1 TL Sesamöl	30 g kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Sesam-Tofu:

Den Tofu in einer Tofu-Pressen auspressen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Sojasauce, Chilipulver, 1 EL Sesamöl und Ahornsirup zusammen zum Tofu geben und umrühren. Maisstärke dazugeben, einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, bis der Tofu rundum mit Maisstärke bedeckt ist. Dunklen und hellen Sesam auf einem Teller mischen und Tofu darin wälzen. Den Rest Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu gleichmäßig von allen Seiten darin anbraten.

Für das Karottenpüree:

Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem angedrückten Pimentkorn kurz in Sesamöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Karottensaft aufgießen. Ca. 20 Minuten weichkochen. Das Pimentkorn herausholen, danach in einen Multizerkleinerer füllen und fein mixen. Butter zugeben und nochmals mixen. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die glasierten Karotten:

Karotten schälen und Grün bis auf 2 cm entfernen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen, Möhren dazugeben und mit Vanille, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und zu den Karotten geben. Mit Gemüsefond ablöschen und bei geringer Hitze kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Für die Karottensauce:

Ur-Karotten schälen und mithilfe eines Entsafters 250 ml Saft herstellen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und dann mit Portwein ablöschen.

Selbstgepressten Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte einkochen.

Noch ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter aufmontieren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Heetmeyer am 30. März 2022