

Vichy-Karotten

Für zwei Personen

1 Bund Baby-Karotten 2 EL Butter 1 Prise Magnesiumpulver
2 Viertel getrock. Tomaten 30 g Ingwer Mineralwasser
Salz, Speisestärke

Das Grün der Fingermöhren abschneiden, aber etwa einen Zentimeter davon an den Karotten stehen lassen. Dann mit einem kleinen Messer an der Oberseite der Karotte die dunkleren Stellen der Schale abkratzen und die Karotten schälen. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Karotten zugeben und durchschwenken. Die Karotten mit einer kleinen Prise Salz würzen, mit einem großen Schuss Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Nun die Pfanne mit einem Deckel verschließen, die Fingermöhren für eine Minute köcheln lassen und dann den Deckel wieder abnehmen. Anschließend eine Prise Magnesiumpulver, die getrockneten Tomatenviertel und den in Scheiben geschnittenen Ingwer zugeben, erneut mit einem Schuss Mineralwasser ablöschen und aufkochen lassen. Zuletzt ggf. nochmals mit einer Prise Salz abschmecken und als Beilage zum Beispiel zu Fisch servieren.

Tipp:

Wer möchte, dass die Karotten stärker vom Sud umschlossen sind, kann ihn auch, vor dem zweiten Aufkochen, mit einigen Spritzern in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Dabei ist aber darauf zu achten, nicht zu stark zu binden, damit nicht zu viel des Geschmacks verloren geht.

Alexander Herrmann am 28. Januar 2015