

Variationen von der Karotte mit Gersten-Reis

Für 4 Personen

Für die eingelegten Trauben:

150 ml Traubensaft	1 Spritzer weißer Balsamico	50 ml weißer Portwein
1 EL Zucker	1 Sternanis	1/4 Zimtstange
1/2 TL Korianderkörner	50 g Rosinen	

Für Karotten und Gerstenreis:

600 g alte Karottensorten	1 Vanillestange	Salz, Piment d'Espelette
110 ml Olivenöl	500 g Karotten	380 ml Karottensaft
20 g Ingwer	100 ml Orangensaft	3 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer weißer Balsamico	1 kleine Zwiebel
80 g Gerstenreis	Pfeffer	180 ml Geflügelfond
20 g Gruyere	1 Spritzer Zitronenöl	

Für den Salat:

1/2 Romanasalat	1 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
1/2 TL Honig	Salz, Pfeffer	

Traubensaft, Balsamico, Portwein, Zucker, Sternanis, Zimtstange und Korianderkörnern in einen Topf geben, die Flüssigkeit aufkochen und um 1/3 einkochen lassen. Dann alles 20 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen. Über die getrockneten Trauben gießen und über Nacht ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Verschiedene Karottensorten waschen, schälen, die Ochsenherzmöhren halbieren, die übrigen Karotten im Ganzen in einen Bräter geben, Vanillestange zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und 100 ml Olivenöl angießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Für das Püree die restlichen Karotten schälen, fein Würfeln und mit 80 ml Karottensaft in einen Topf geben, salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich köcheln, dann im offenen Topf weiterköcheln, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist. Alles fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Für die Sauce Ingwer schälen und fein schneiden. Mit Orangensaft in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, 300 ml Karottensaft zugeben und nochmals die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann alles durch ein feines Sieb passieren, die Sauce wieder in den Topf geben, 2 EL Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Zitronensaft und Essig leicht säuerlich abschmecken. Für den Gerstenreis die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Gerstenreis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond ablöschen und unter Rühren ca. 15 Minuten gar kochen. Den Käse fein reiben, zuletzt mit 1 EL Butter unterrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Essig, Olivenöl, 1/2 TL Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren und den Salat damit marinieren. Gemischte Karotten aus dem Topf nehmen, nach Belieben zuschneiden und in die Mitte der Teller geben, Trauben und Gerstenreis aufsetzen. Karottenpüree zugeben, mit Karottenjus beträufeln und mit Romanasalat garnieren.

Jörg Sackmann am 24. Februar 2015