

Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehlig	1 Prise Zucker	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie	100 g Pankomehl	400 g Schafskäse (Feta)

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen, in hübsche Stücke schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Die Möhren mit Grün so putzen, dass das Grüne dran bleibt. Schalen nicht wegwerfen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, mit Wasser, etwas Salz und Pfeffer aufsetzen aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren.

Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Möhrenabschnitte mit Knoblauch und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, etwas Salz und Zucker zugeben, mit Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit Salz, Zucker, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Koriander, Estragon und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gedünsteten Möhren mit Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehackten Koriander und Estragon abschmecken.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken.

Das Pankomehl mit der Petersilie zu einem grünen „Sand“ mixen, mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln formen und in dem „Petersiliensand“ wälzen.

Möhrensalat mit dem Möhrenpüree und den Schafskäsekugeln anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2016