

Möhren-Terrine

Für 6 Portionen:

750 g Möhren	2 El Öl	1/2 Zitrone
1 Prise Cumin	1 Knoblauchzehe	6 Eier (M)
50 g Crème fraîche	Salz und Pfeffer	200 g Brokkoliröschen

Für die Sauce:

100 g Frischkäse	150 g Joghurt	2 El gehackte Kräuter
------------------	---------------	-----------------------

Von Bundmöhren das Grün abschneiden, Möhren waschen, schälen, in Stücke schneiden. Im Öl halbweich dünsten. Abkühlen, die Knoblauchzehe dazugeben, pürieren.

Zitronensaft und Crème fraîche unterrühren, Eier hinzufügen und nochmals pürieren. Mit Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Während die Möhren garen, die Brokkoliröschen blanchieren (kurz in kochendes Wasser geben, dann eiskalt abspülen).

Eine mittelgroße Kastenform mit leicht gefettetem Backpapier auslegen. Ein Drittel der Möhrenmasse darauf verstreichen, einige Brokkoliröschen darauf legen.

Jetzt wieder ein Drittel Möhrenmasse darauf verteilen, dann die restlichen Brokkoliröschen. Mit dem übrig gebliebenen Möhrenpüree bedecken. Backofen vorheizen. Die Möhrenterrine gut mit Alufolie bedecken und bei 160 Grad etwa 75 Minuten stocken (fest werden) lassen. In der Form völlig auskühlen lassen.

Inzwischen aus Frischkäse, Joghurt, Kräutern, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren. Möhrenterrine vorsichtig stürzen und in Scheiben geschnitten mit der Sauce servieren.

Servieren Sie die Möhrenterrine als attraktiven und obendrein gesunden Appetizer bei einem mehrgängigen Menü. Aber sie macht sich auch gut im Salatbett auf einem kalten Büffet.

Tipps:

Derbe Wintermöhren enthalten weniger Wasser als knackige Frühlingsmöhren. Bei gleicher Rezeptur wird die Terrine mit ihnen fester. Durch die Zubereitung im Wasserbad bleibt die Konsistenz zart. Stellen Sie hierfür die Kastenform in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne und schieben Sie sie in den heißen Backofen. Backzeit siehe Rezept.

Mit Knoblauch und einem Hauch Cumin haben wir unsere Möhrenterrine orientalisches gewürzt. Ebenfalls gut ist die Kombination von gemahlenem Koriander, frisch gehacktem Ingwer oder Curry und gerösteten Kokosraspeln. Den Brokkoli kann man durch etwas gedünsteten Spinat oder durch einige Zuckerschoten ersetzen. Wer es pur mag, lässt die Einlage ganz weg und würzt nur mit frischen Kräutern.

Möhren schält man schnell, gleichmäßig und sparsam mit einem Sparschäler. Am allerbesten funktioniert mit einem Spargelschäler.

Bundmöhren zum Aufbewahren von den Blättern befreien. Das Grün entzieht den Wurzeln Wasser und lässt sie schneller weich werden.

test Juni 2002