

Möhrensalat

aus: Stern 11/2001 S.196f, KÜCHE

Mit Fladenbrot ein Snack, mit heißem Knoblauchbrot und Schafskäse ein fleischloses Hauptgericht.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

*700 g Möhren; 2 EL Öl; ¼ TL Safranfäden;
100 ml Gemüsefond (Glas); Salz,
weißer Pfeffer a. d. Mühle, 1 TL brauner
Zucker; V2 Bund glatte Petersilie;
Saft von 1 Orange; 2 EL Olivenöl mit
Chili oder Orange*

1 Möhren schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. In heißem Öl bei mittlerer Hitze unter Röhren etwa 1 Minute anbraten.

2 Safranfäden zerreiben, über die Möhren streuen und einige Male umrühren. Fond, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen. Möhren aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 5 bis 15 Minuten garen. In einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen.

3 Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Mit Orangensaft und Chili- oder Orangenöl unter die Möhren mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp Die Kochzeit richtet sich danach, wie man die Möhren am liebsten mag: Nach 5 Minuten sind sie noch sehr knackig, nach 15 richtig weich.