



CASTELL

↓ ZUM CLIP ↓



Polenta,

Karotte, Orange, Apfel, Senf, Salat

(Rezept für 4 Personen)

Polenta

100 g Polentagries - 600 g Milch oder Brühe - 80 g Butter - 2 frische Thymianzweige - 1 Orange - 1 Knoblauchzehe - Salz - Cayennepfeffer

Am Vortag: Die Milch zusammen mit Thymian und Knoblauch in eine Großen Topf geben und aufkochen lassen. Etwas Abrieb der Orangeschale ebenfalls in die Milch reiben. Kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Gries in die heiße Milch einrühren und unter ständigem Rühren ca. zwei Minuten kochen lassen. Danach von der Hitze nehmen und die Butter unterheben. Die festen Gewürze entfernen und abschmecken. Die noch warme Polenta in Formen füllen und mit Frischhaltefolie bedecken. Danach kaltstellen.

Zum Anrichten: In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Polentaschnitten darin farbig anbraten.

Karotten-Orangen-Sud

500 g Karotten alternativ 300 ml Karottensaft - 100 ml Orangensaft - 20 g Butter - 20 g Ingwer - frischer Limettensaft

Karotten waschen, schälen und entsaften. Alternativ den Karottensaft nutzen. Ingwer in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Orangensaft in einem Topf auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit Karottensaft auffüllen und ebenfalls auf ein Drittel einkochen. Zum Schluss Butter hinzufügen und mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Limettensaft abschmecken.

Karotten süß-sauer

20 kleine Karotten - 50 g brauner Zucker - 80 ml Weißweinessig - 1 Orange - 1 Scheibe Ingwer - 1/4 Vanilleschote - 1 Knoblauchzehe - 2 Sternanis - 1/4 Zimtstange - 1 EL Senf - 1 EL schwarze Pfefferkörner - 1 Chilischote - Salz

Das Grün der kleinen Karotten bitte so abschneiden, dass ca. 2 cm noch verbleiben. Danach bitte schälen. Die Schalen in einen Topf mit Wasser geben und so lange kochen lassen bis es später gebraucht wird. In einem zweiten Topf den Zucker geben und langsam karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit dem Karottenwasser, durch ein Sieb, auffüllen. Von der Orangeschale 4 breite Scheiben abschneiden und zusammen mit den Gewürzen in den heißen Sud geben. Alles für mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Die geschälten Karotten in den abgekühlten Sud geben und diesen einmal aufkochen. Danach von der Hitze nehmen und die Karotten darin garziehen lassen.

Apfel-Honig-Senf-Dressing

100 ml Apfelsaft - 100 ml Pflanzenöl - 10 g Honig - 10 ml heller Balsamicoessig - 1 EL Senf - Salz - Cayennepfeffer - Zupfsalatmischung

Den Salat gut waschen und trocken schleudern. Alle Zutaten in einen hohen Messbecher geben und mit einem Stabmixer langsam vom Boden zur Oberfläche ziehen, so dass eine homogene Flüssigkeit entsteht. Mit Salz und Cayenne abschmecken. Den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.