

GESCHMORTE MÖHREN MIT LABNEH



Möhrengemüse ist die perfekte Beilage, ihr könnt diese hübschen Bundmöhren auf Labneh auch perfekt als Vorspeise servieren. Ihr könnt auch klassische Karotten verwenden, aber durch das Grün sieht es besonders hübsch aus. Labneh ist ein entwässerter Joghurt. So bleibt der klassische Geschmack erhalten, die Konsistenz wird aber fester, ähnlich wie Quark. Für einen intensiveren Geschmack habe ich Schafsjoghurt verwendet. Die Masse wird dann noch mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronen verfeinert.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Kühlzeit
2 Stunden



Back-/Kochzeit
15 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

LABNEH VORBEREITEN

Lege ein sauberes Geschirr- oder Passiertuch in ein Sieb und stelle es damit in eine Schüssel oder einen tiefen Teller. Mische den griechischen Joghurt mit dem Schafsjoghurt und fülle die Mischung in das Geschirrtuch. Binde das Tuch mit einem Faden zu und lasse die Masse für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abtropfen. Sobald der Joghurt stichfest ist, kannst du ihn weiterverarbeiten.

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 170 °C O/U vor.

GESCHMORTE MÖHREN

Entferne das Grün der Möhren, sodass noch etwa 3 cm dranbleiben. Wasche die Möhren gründlich und entferne mögliche Erdrückstände oder trockene Stellen um das Grün herum mit einem Messer. Halbiere die Möhren längs und salze sie. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Möhren darin für etwa 2 Minuten farblos an. Gib den Ahornsirup, Balsamicoessig und das Wasser dazu. Würze alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel und koch die Mischung einmal auf. Stelle die Pfanne dann in den vorgeheizten Ofen und gare die Karotten für etwa 15 Minuten bei 170 °C O/U, bis sie weich sind. Achte darauf, dass sie nicht zu weich werden.

LABNEH

Verrühre den abgetropften stichfesten Joghurt mit dem Olivenöl, Salz und Zitronenabrieb cremig.

SERVIEREN

Verteile etwas Labneh auf Tellern und lege die Möhren darauf. Verrühre das Öl mit dem Kurkumapulver. Röste die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett, bis sie duften und hacke sie dann grob. Röste auch die Fenchelsamen kurz an und verteile sie dann gemeinsam mit dem Kurkumaöl, den Pistazien und dem Zitronenabrieb über den Möhren. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

LABNEH:

- ☐ **250 g** griechischer Joghurt
- ☐ **125 g** Schafsjoghurt
- ☐ **1 EL** Olivenöl
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **¼ TL** Zitrone (Abrieb)

GESCHMORTE MÖHREN:

- ☐ **7** Bundmöhren (mit Grün)
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **2 EL** Olivenöl
- ☐ **15 ml** Ahornsirup
- ☐ **10 ml** Balsamicoessig (bianco)
- ☐ **20 ml** Wasser
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **1 Pr.** Pfeffer
- ☐ **¼ TL** Kreuzkümmel (gemahlen)

ZUM SERVIEREN:

- ☐ **40 ml** Öl
- ☐ **1 TL** Kurkuma (gemahlen)
- ☐ **1 EL** Pistazie
- ☐ **0.25** Fenchelsamen
- ☐ **¼ TL** Zitrone (Abrieb)