

MARLEY SPOON



Feine Vichy-Karotten mit Honig

dazu Haselnuss-Bulgur und Feta



30-40Min.



3-4 Personen

Eine Beilage als Hauptgericht? Aber ja! Diese Karotten werden in einem buttrigen Sud mit Honig geköchelt, bis sie gar und mit einer leichten Glasur überzogen sind. Dazu gibt es frischen Bulgur mit würzigem Currygewürz, cremigem Fetakäse, gerösteten Haselnüssen und ganz vielen frischen Kräutern. So fein kann vegetarische Küche sein!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Päckchen Honig
- 400g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Curry-Gewürzmischung
- 1 Packung Haselnuskerne ¹⁵
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 20.9g, Eiweiß 20.9g, Kohlenhydrate 87.8g



1. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Karotten garen

1-2EL Butter mit dem **Honig** in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und alles ca. 1Min. karamellisieren lassen. Die **Karotten** untermischen, 100-150ml Wasser angießen und 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und die **Karotten** gar sind. Mit 1 Prise Salz würzen.



3. Bulgur kochen

Inzwischen in einem Wasserkocher 800ml Wasser aufkochen. Den **Bulgur** mit dem kochenden Wasser übergießen und je nach Schärfewunsch mit der **Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz würzen. Den **Bulgur** abgedeckt 10-12Min. ziehen lassen. Ggf. überschüssige Flüssigkeit abgießen.



4. Haselnüsse rösten

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Nüsse** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Den **Feta** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln.



5. Feta und Kräuter mischen

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kräuter** mit dem **Feta** mischen und mit **1-2TL Zitronensaft**, 1EL Essig, 1EL Wasser und Pfeffer abschmecken.



6. Bulgur mischen

Den **Bulgur** mit den **gerösteten Haselnüssen** und dem **Rucola** mischen. Die **Vichy-Karotten** und den **Kräuter-Feta** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [TikTok](#) [WhatsApp](#) [Messenger](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Startseite](#) [#marleyspooning](#)