

# MARLEY SPOON



## Buttrige Vichykarotten mit Haselnuss-Bulgur und Trakaja-Käse

 30-40min  2 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 Hirtenkäse, gerösteten Haselnüssen und ganz vielen frischen Kräutern. So fein kann vegetarische Küche sein!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur <sup>1</sup>
- 10g Madras-Currypulver
- 20g Butter
- 150g Hirtenkäse
- 1 Packung Karotten
- 100g Rucola
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Zitrone
- 25ml Honig
- 25g geschälte Haselnüsse <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 840.0kcal, Fett 34.9g, Eiweiß 28.7g, Kohlenhydrate 94.1g



**1. Karotten schneiden**

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** in 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



**2. Karotten kochen**

Die **Butter** und den **Honig** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und ca. 1Min. karamellisieren lassen. Dann die **Karotten** untermischen, mit ca. 50-100ml Wasser auffüllen und 10-12min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist und die **Karotten** gar sind. Mit 1 Prise Salz würzen.



**3. Bulgur kochen**

Währenddessen 400ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen lassen und den **Bulgur** damit in einer Schüssel übergießen. Das **Madras-Currypulver** je nach Schärfewunsch hinzugeben und mit 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 Fett ca. 1-2Min. auf mittlerer Hitze rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Nüsse** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Den **Käse** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln.



**5. Kräuter untermischen**

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** und den Schnittlauch fein hacken und mit dem **zerkrümelten Käse** mischen. Mit **1-2TL Zitronensaft**, 1EL Essig, 1EL Wasser und schwarzem Pfeffer abschmecken.



**6. Bulgur mischen**

Den **Bulgur** mit den **gerösteten Haselnüssen** und dem **Rucola** mischen, mit den **Karotten** und der **Kräuter-Käse-Mischung** garnieren und servieren.