



Buttrige Vichykarotten mit Haselnuss-Bulgur und Trakaja-Käse

 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 Hirtenkäse, gerösteten Haselnüssen und ganz vielen frischen Kräutern. So fein kann vegetarische Küche sein!

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur¹
- 10g Madras-Currypulver
- 1 Packung Karotten
- 40g Butter
- 150g Hirtenkäse
- 100g Rucola
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Zitrone
- 50ml Honig
- 25g geschälte Haselnüsse¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- 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 675.0kcal, Fett 22.5g, Eiweiß 21.1g, Kohlenhydrate 90.3g



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. 100-150ml 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 800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen lassen und den **Bulgur** damit in einer Schüssel übergießen. Das **Madras-Currypulver** je nach Schärfewunsch hinzugeben und mit 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 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 andere in Spalten schneiden. Die **Kräuter** klein hacken und mit dem **zerkrümelten Käse** mischen. Alles mit **1-2TL Zitronensaft**, 1EL Essig und 1EL Wasser sowie schwarzen 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.