

Orecchiette mit karamellisierten Möhren

raffiniert

Für 4 Portionen

450 g Möhren ♦ 150 g Lauch ♦ 50 g Zwiebeln ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 50 g Walnusshälften ♦ 500 g Orecchiette (alternativ: Penne oder Spirelli) ♦ ½ TL Paprikapulver rosenscharf ♦ Salz ♦ 1 EL Zucker ♦ 1 TL Paprikapulver edelsüß ♦ 200 g Hafersahne (Bioladen) ♦ 1 Msp. gemahlener Kardamom (s. Tipp) ♦ schwarzer Pfeffer ♦ ½ Bund glatte Petersilie

1. 150 g Möhren schälen, längs vierteln und Viertel in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Vom Lauch dunkelgrüne Blätter wegschneiden, Rest putzen, waschen, halbieren und in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhrenstücke und Lauch darin ca. 5 Minuten anschwitzen. 50 ml Wasser zugeben und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

2. Inzwischen übrige Möhren schälen und mit Gurkenhobel in sehr feine Scheiben hobeln. Walnüsse grob hacken. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente garen und abgießen. Übriges Öl in



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

Pfanne erhitzen und Möhrenscheiben darin scharf anbraten. Hitze etwas reduzieren, Nüsse zugeben, mit ¼ TL Paprikapulver rosenscharf und etwas Salz würzen, mit Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen.

3. Möhren-Lauch-Gemüse mit Paprikapulver edelsüß und übrigem Paprikapulver rosenscharf würzen. Hafersahne angießen, einmal kurz aufkochen lassen und fein pürieren. Kardamom unterrühren, salzen, pfeffern und Soße mit Gewürzen abschmecken. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Nudeln auf tiefen Tellern anrichten. Je ca. 2 EL Soße über Nudeln geben, mit karamellisierten Möhren belegen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 761 kcal, 3190 kJ, 21 g EW, 105 g KH, 28 g F, 9 BE

AUCH LECKER: Wer keinen Kardamom mag, nimmt stattdessen ca. ½ TL getrockneten Estragon. Interessante Geschmacksnote.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

