

Gemüse

Giersch-Karottengemüse mit parfümierten Sesam



Zutaten:

Holz:

1 EL Orangensaft

Feuer:

1/2 TL getrocknete Orangenzesten
(einen Tag vorher bereits entnehmen und trocknen!)

Erde:

3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
2 EL Agavensirup
100 g Möhren
4 EL Sesamkörner ungeschält

Metall:

kleines Stück Ingwer sehr fein gerieben
50 g Gierschblätter
Pfeffer

Wasser:

3 EL Gemüsebrühe
Salz nach Gusto

Vorbereitung:

Gierschblätter von den harten Stielen entfernen und kleinschneiden, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Orange auspressen.

Zubereitung:

1. Zwiebel kleinschneiden, Pfanne heiß werden lassen (F) und Olivenöl (E) mit den Zwiebeln zugeben (E).
2. Möhren (E) hinzufügen und mit 1 EL Agavensirup (E) beträufeln. Kurz karamellisieren lassen. Giersch (M) und geriebenen Ingwer beifügen und mit Pfeffer (M), Salz (W) und Gemüsebrühe (W) würzen. Alles ca. zehn Minuten köcheln.
3. Zum Schluss den Orangensaft zugeben (H).
4. Sesamkörner ohne Fett anbraten, 1 EL Agavensirup und Orangenzesten hinzufügen.
5. Giersch-Karottengemüse auf Teller verteilen und mit dem parfümierten Sesam dekorieren.

Quellen-Angabe:

© Sabine Leisentritt