FoodLady

Gedanken.Rezepte.Freude: Teilen

Gebackene Urkarotte mit Aligot und Ringelbete

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten und die Pastinake waschen und in grobe, gleichgroße Stücke schneiden. Getrennt auf ausreichend große Stücke Alufolie legen. Salzen, etwas Butter und einige Stiele Thymian dazugeben, Päckchen falten, gut verschließen, jedoch nicht fest zusammendrücken. Die Luft soll im Inneren zirkulieren können. Die Kartoffeln abbürsten und jeweils mit einem Stück Alufolie fest einwickeln. Knoblauchknolle ebenfalls fest in Folie wickeln. Die Gemüse auf dem Rost auf der mittleren Schiene ca. 90 Minuten backen. Nach einer Stunde mit einem Zahnstocher den Gargrad überprüfen. Was die gewünschte Konsistenz hat, herausnehmen. Der Knoblauch soll innen sehr weich, beinahe breiartig sein. Päckchen öffnen, Gemüse etwas abkühlen lassen.

Für das Bete-Carpaccio währenddessen aus Essig, Öl, Sojasauce, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Die Bete schälen und in sehr feine Scheiben hobeln, die Radieschen waschen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln, danach direkt in Eiswasser geben. Sie wölben sich dadurch, was sehr schön aussieht. Zwei flache Teller mit etwas von dem Dressing bepinseln und Bete dachziegelartig darauf verteilen. Mit etwas Dressing bepinseln, mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Die Champignons putzen und in feinste Scheiben schneiden. Für die Deko

beiseitestellen. Die Radieschenscheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit einigen Salatblättchen im restlichen Dressing wenden. Kurz marinieren lassen.

Zum Servieren die Möhren und die Pastinake in kleine Würfel schneiden. Die Flüssigkeit aus den Päckchen auffangen und in einer Pfanne leicht einkochen. Die Gemüsewürfel darin anschwenken. Salzen und pfeffern. Mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl aromatisieren. Warmhalten.

Die Kartoffeln für das Aligot noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die weichen Knoblauchzehen aus der Schale in den Kartoffelschnee drücken (ruhig alles nehmen, durch das Backen ist er sehr mild geworden). Mit der Crème fraîche und so viel von der angewärmten Milch, wie nötig, mit dem Schneebesen einen Kartoffelbrei rühren, der nicht zu dick sein soll. Mit Salz, Muskat und Zitronenabrieb würzen. Mit dem Koch-

© 2020, FoodLady, Jutta Hehn — www.FoodLady.de

löffel den grob geriebenen Käse unterheben, gerade so lange, bis er Fäden zieht. Schnittlauch unterheben sofort mithilfe von Servierringen auf das Bete-Carpaccio setzen. Die Gemüsewürfelchen daraufsetzen und darum herum geben, die marinierten Radieschen mit den Salatblättchen auf dem Carpaccio anrichten, mit Dill garnieren. Auf das Aligot-Gemüsetürmchen als Abschluss dachziegelartig die Champignonscheiben setzen.

Tipp: Zwei oder drei Möhren zusätzlich spendieren. Kleine Kügelchen ausstechen und diese in etwas Butter und einem Schluck Brühe al dente garen. Sie passen als Kontrast sehr gut zu den weicheren Möhrenwürfelchen aus dem Ofen und sehen zudem bildschön aus. Die übrig gebliebenen Möhrenteile für ein Crème-Süppchen nehmen oder zusammen mit einem Apfel und einigen Radieschen entsaften und als Booster-Drink genießen.

© 2020, FoodLady, Jutta Hehn — www.FoodLady.de

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
	Ofengemüse und Aligot
1 mitteldicke	orangene Möhre
1 mitteldicke	lila Möhre
1 mitteldicke	gelbe Möhre
1 mitteldicke	Rote Möhre
1 mitteldicke	Pastinake
1	junge Knoblauchknolle
4 mitteldicke	Kartoffeln (mehlig kochend)
Ein Bund	Thymian
100 g	Butter
50 g	Crème fraîche
½ Tasse	Milch
150 g	Bergkäse (z. B. „Tomme de Savoie“)
1	Bio-Zitrone
½ Bund	Schnittlauch (feine Röllchen)
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Das Bete-Carpaccio
2 mitteldicke	Ringelbete
6 bis 8	Radieschen
Einige Blättchen	Frisée-Salat (oder gelber Löwenzahn)
2	weiße Champignons
Einige Stiele	Dill
2 EL	Traubenkernöl
2 EL	milder Weißweinessig
2 EL	helle Sojasauce
1 TL	Honig
1 TL	Dijon-Senf
	Salz, Pfeffer

© 2020, FoodLady, Jutta Hehn — www.FoodLady.de