
Typ: Gemüse

Quelle: Ottolenghi: Das Kochbuch

Bemerkungen: Genau das Gegenteil von dem, was man unter diesem Namen oft serviert bekommt: Hier sind die Möhren knackig, die Erbsen frisch, und dazu kommen jede Menge kräftige süße und würzige Aromen. Wunderbar als Beilage zu einem Braten (dann die Erbsensprossen weglassen) oder als leichter Frühlingsalat.

Zutaten: Für 6 Personen

130 ml Orangensaft
60 ml Rotwein
50g Honig
2 Zimtstangen
4 Sternanis
1 1/2 EL Koriandersamen
1kg Möhren, geschält und schräg in
1cm dicke Scheiben geschnitten
90 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
500g gepalzte Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
75 g Erbsensprossen (ersatzweise Feldsalat)
Salz und schwarzer Pfeffer

Rezept: Zuerst die süße Sauce für die Möhren zubereiten. Dazu den Orangensaft mit dem Wein und dem Honig in einen Topf gießen, dann die Zimtstangen und den Sternanis zugeben und zum Köcheln bringen. Sanft und ohne Deckel 20-40 Minuten köcheln lassen (je nach Topfgröße und Temperatur), bis die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel eingekocht ist. Beiseite stellen.

Den Backofen auf 230°C vorheizen. Eine kleine Pfanne erhitzen, die Koriandersamen hineingeben und etwa 3 Minuten bei hoher Temperatur ohne Fettzugabe rösten. Die Samen in eine Schüssel geben und mit den Möhren, dem Olivenöl, dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Die Mischung in einer großen ofenfesten Form verteilen und in den Backofen schieben. Nach etwa 15 Minuten (die Möhren sollten mittlerweile kräftig gebräunt sein), die Form vorsichtig herausnehmen, die Möhren mit der süßen Sauce (inklusive Zimt und Sternanis) übergießen, gut umrühren und noch etwa 7 Minuten weiterbacken, bis die Möhren gar, aber noch leicht bissfest sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Erbsen in einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser geben und 1 Minute köcheln lassen. Dann sofort in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Vor dem Servieren die Möhren behutsam mit den Erbsen mischen. Probieren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Hügel förmig auf einer Platte anrichten, dabei nach und nach die Erbsensprossen hinzufügen.