

## Geschmorte Karotten mit weißem Bohnenpüree und Salbeibutter

Rezept von Carlo Cao aus dem Buch «Genussvoll, Geschmackvoll, Vegan» (AT Verlag)

### Zutaten:

- 1 kg Karotten
- 3–4 EL Olivenöl
- 5 dl Apfelsaft
- 1 dl Apfelessig
- 1 dl Gemüsebrühe
- 2 EL Senf
- 2 TL Zwiebelpulver (nach Belieben auch weglassen)
- 3 TL Speisestärke
- Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 1 fester, saurer Apfel, geschält und in Spalten geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
- 3 Rosmarinzweige
- 4 Thymianzweige
- Pfeffer

### Bohnenpüree

- 500 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 60 ml Zitronensaft
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- 2 EL Olivenöl
- Salz

### Salbeibutter

- 80 g pflanzliche Butter
- 1 Handvoll Salbeiblätter

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen und der Länge nach halbieren (große Karotten vierteln). Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die erste Portion Karotten nebeneinander hineinlegen (sie dürfen nicht aufeinanderliegen) und 1 Minute pro Seite

anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Karotten herausnehmen und den Vorgang mit den restlichen Karotten wiederholen.

Apfelsaft, Apfelessig, Brühe, Senf, Zwiebelpulver und Maisstärke miteinander verquirlen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

Sobald alle Karotten gebräunt sind, mit Knoblauch, Apfel und Zwiebel in eine große ofenfeste Pfanne oder eine Backform geben. Die Apfelsaftmischung darübergießen, mit den Kräuterzweigen bestreuen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde schmoren, dabei die Karotten nach der Hälfte der Zeit wenden.

In der Zwischenzeit für das Bohnenpüree Bohnen, Zitronensaft, Zitronenschale und Olivenöl in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und pürieren, bis ein glattes, cremiges Püree entstanden ist, mit Salz abschmecken. Das Püree in einen Topf geben, einen Schuss Wasser hinzufügen und bei niedriger Hitze aufkochen.

Für die Salbeibutter die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, dann die Salbeiblätter hinzufügen und knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Salbeibutter sofort mit dem Püree und den Karotten servieren.