

BORA Rezept

Gewürz-Karotten mit geröstetem Sesam





Zubereitungszeit
10 Min.

Garzeit
35 Min.

4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten waschen, schälen und der Länge nach vierteln. Mit Olivenöl, Harissa-Gewürz, Steinsalz und Pfeffer marinieren und in einem Vakuumbbeutel vakuumieren.
Die Karotten auf den gelochten Garbehälter geben und im X BO (85°, Spezialprogramm „Sous-vide-Garen“) 35 Min. garen.

2. Den Sesam in etwas Öl in einer Pfanne leicht anrösten. Den Saft der Zitrone auspressen. Gerösteten Sesam und Zitronensaft mit Sesampaste, Bärlauch-Pesto und Olivenöl zu einer Creme verrühren und mit Salz abschmecken.

TIPP:

Verwenden Sie für den Geschmack kleine bis mittelgroße Karotten und belassen Sie für die schönere Optik etwas von dem Grün an den Karotten.

ZUTATEN

KAROTTEN

500g Karotten
100 ml Olivenöl
1 EL Harissa-Gewürz
½ TL Steinsalz
Pfeffer aus der Mühle

DIP

2 EL Sesam
1 Zitrone
120 g Tahin
40 g Bärlauch-Pesto
50 ml Olivenöl
Steinsalz

AUSSERDEM

Vakuumbbeutel
Vakuumbbeutel

