

Exklusives Rezept aus dem neuen Dr. Goerg Kochbuch:

Karamellierte Möhrchen mit pikanter Kokossauce

Rezept für 2 Personen:

3 EL Dr. Goerg Premium Bio-Kokosmilch
2 EL Dr. Goerg Premium Bio-Kokosblütensirup
1 EL Dr. Goerg Premium Bio-Kokosöl
100 ml Weißwein
300 junge, unterschiedlich farbige Bio-Möhren
100 g Bio-Blattspinat
½ Bund Bio-Rucola
etwas rote und grüne Bio-Shiso-Kresse
2 EL Cashewkerne
1 rote Bio-Chilischote
etwas Meersalz, Basilikum für die Garnierung
Zubereitungszeit: 25 Minuten



Als Erstes eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und darin die Cashewkerne etwa 5-6 Std. einweichen. Anschließend die Cashewkerne in ein Sieb gießen sowie das Einweichwasser auffangen. Die Möhren waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, schälen und das obere Drittel des Grüns

abschneiden. Den Spinat putzen, waschen und anschließend trocken schleudern. Den Rucola putzen, dann in einer großen Schüssel mit ausreichend kaltem Wasser waschen und ebenfalls trocken schleudern. Shiso-Kresse waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Blätter von den Stielen abschneiden. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, vom Kerngehäuse befreien und grob hacken. Den Spinat zusammen mit Rucola, Basilikum, Chili, Cashewkernen und Dr. Goerg Kokosmilch in einem Standmixer zu einer cremigen Sauce mixen. Ist die Sauce nicht flüssig genug, geben Sie etwas von dem Cashew-Einweichwasser hinzu und mixen Sie die Sauce erneut.

Eine mittelgroße Pfanne mit Dr. Goerg Kokosöl erhitzen und darin die Möhren bei mittlerer Hitze für wenige Minuten rundum anbraten. Anschließend mit Dr. Goerg Kokosblütensirup karamellisieren und mit etwas Weißwein ablöschen. Die Möhren mit Meersalz würzen. Nun die Möhren auf ovalen Tellern drapieren, mit Shiso-Kresse garnieren und die Spinatsauce separat anrichten.

