

## Rezept

# Bunte Bowl mit dreierlei Möhren

Ein Rezept von Bunte Bowl mit dreierlei Möhren, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Mehl	<b>½ TL</b> Backpulver
<b>2 EL</b> Zucker	Salz
<b>250 ml</b> Mineralwasser mit Kohlensäure	<b>300 ml</b> Rapsöl
<b>1 kg</b> Möhren	<b>2 EL</b> Apfelessig
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	<b>2</b> Maiskolben
frisch geriebene Muskatnuss	

### Ausserdem

- 4** Holzspieße (à 20 cm lang)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 27 g F, 7 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, ½ TL Zucker, ½ TL Salz, Mineralwasser und 3 TL Öl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig glatt verrühren. Den Teig abdecken und 30 Min. kühl stellen.
2. Die Möhren putzen, schälen und zu jeweils einem Drittel grob raspeln, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden sowie mit dem Sparschäler in lange Streifen hobeln.
3. Essig, Senf, 2 EL Öl, ½ TL Salz und 1 EL Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Möhrenraspel mit dem Dressing vermischen. Salat abdecken und kühl stellen.
4. In einem hohen Topf 750 ml Wasser aufkochen und ein hitzefestes Sieb einhängen. Die Möhrenscheiben mit je 2 Prisen Salz und Zucker mischen, in das Sieb geben und zugedeckt ca. 10 Min. im aufsteigenden Dampf garen.
5. Die Maiskolben waschen und in zwölf Scheiben schneiden, davon je drei auf einen Spieß stecken. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Maisspieße hineingeben, mit je 2 Prisen Salz und Muskatnuss würzen und pro Seite ca. 5 Min. zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze braten.
6. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen. Möhrenstreifen durch den Teig ziehen und im heißen Öl einzeln nebeneinander goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Möhrensalat, gedämpfte und frittierte Möhren in Bowls anrichten, die Spieße auflegen. Sofort servieren.