Rezept

Ofenmöhren mit Gremolata und Möhrengrün-Öl

Ein Rezept von Ofenmöhren mit Gremolata und Möhrengrün-Öl, am 28.05.2025

Zutaten

2 kg	Möhren (mit Grün)
2	grüne Kardamomkapseln
	Meersalz
100 g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Rapsöl
100 ml	Öl
100 g	Butter
	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
4 EL	Korinthen
1 Prise	Sumach (getrocknete Blüte des Essigbaums, erhältlich im türkischen Lebensmittelgeschäft)

Außerdem:

ofenfeste Form (ca. 30 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 64 g F, 10 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Alle Möhren mitsamt dem Grün waschen, das Grün kurz oberhalb des Ansatzes abschneiden. Die zarten Blätter grob hacken und beiseitestellen. Die gröberen Blätter ebenfalls grob hacken und mit dem Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Den Backofen auf 160° vorheizen.

2. Die vier größten Möhren mit der Küchenreibe fein raspeln. Die geraspelten Möhren durch ein Tuch oder einfach mit den Händen auspressen und den Saft auffangen. Die ausgedrückten Möhren in eine ofenfeste Form geben und die übrigen Möhren darauflegen.

3. Die Kardamomkapseln kurz andrücken, z. B. mit einem Topfboden, und zu den Möhren geben. Die Butter in Flöckchen auf den Möhren verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis die Möhren gar sind (wenn ein spitzes Messer ohne Widerstand hineingleitet). Die Sonnenblumenkerne 10 Min. vor Ende der Backzeit auf einem Backblech oder in einer weiteren ofenfesten Form in den Ofen schieben und rösten.

4. Inzwischen für die Gremolata das gehackte zarte Möhrengrün mit Korinthen, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer sowie dem Sumach vermengen. Das Möhrengrün-Öl-Püree durch ein Sieb passieren und auspressen, dabei das Möhrengrün-Öl auffangen. Die Reste im Sieb entsorgen.

5. Die Kardamomkapseln aus den gebackenen Möhren entfernen. Acht Möhren in der Form lassen und im Ofen warm halten. Übrige Möhren mit den geraspelten Möhren und der Flüssigkeit aus der Form in einem Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Püree mit Salz abschmecken und nochmals erhitzen.

6. Das Möhrenpüree auf Teller verteilen. Die im Ofen warm gehaltenen Möhren daraufgeben. Den aufgefangenen Möhrensaft darum herumziehen, dafür zuvor nach Belieben mit dem Pürierstab aufschäumen. Das Möhrengrün-Öl darum herumziehen und die Gremolata auf die Möhren geben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.