



Winterlich glasierte Möhren mit Ziegenkäse und Couscous

 4 Personen

Für die glasierten Möhren:

- 800 g Bundmöhren (mit etwas Grün für die Optik, geschält)
- 2 EL Butter oder vegane Alternative
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 TL geräucherter Malabar-Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/2 TL Schrebergartensalz
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft

Für den Ziegenkäse:

- 150 g Ziegenfrischkäse oder Ziegenrollkäse (z. B. in Scheiben geschnitten)
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Ras el Hanout
- 1 EL gehackte Walnüsse oder Mandelsplitter

Für die Beilage:

- 200 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Ras el Hanout
- 1 Granatapfelkerne
- 2 EL gehackte Petersilie oder Minze

Für das Topping:

- 2 EL geröstete Mandelsplitter oder Walnüsse
- Frische Kräuter (Thymian, Dill oder Petersilie)

Tipp geräucherter Malabar-Pfeffer:

Geräucherter Malabar-Pfeffer ist ein „à la minute“ Gewürz. Das Raucharoma haftet außen am Pfefferkorn und wird direkt beim mahlen freigesetzt. Deshalb wird dies so spät wie möglich hinzugegeben.

Möhren glasieren:

1. Die geschälten Möhren in einer großen Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind.
2. Honig oder Ahornsirup, Ras el Hanout und Schrebergartensalz hinzufügen und kurz karamellisieren lassen.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie weich, aber noch bissfest sind (ca. 10-15 Minuten). Die Flüssigkeit sollte fast vollständig eingekocht sein.
4. Mit Zitronensaft abschmecken.

Couscous zubereiten:

1. Couscous in eine Schüssel geben, mit Ras el Hanout würzen und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und 5 Minuten quellen lassen.
2. Mit einer Gabel auflockern, Olivenöl, Granatapfelkerne und frische Kräuter untermischen.

Ziegenkäse vorbereiten:

1. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden (bei Frischkäse einfach Nocken formen).
2. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Ras el Hanout würzen.
3. Optional: Die Ziegenkäse-Scheiben mit den gehackten Walnüssen bestreuen und kurz unter dem Grill oder im Ofen bei 200 °C gratinieren, bis sie leicht goldbraun sind.

Anrichten:

1. Die glasierten Möhren auf einer großen Platte anrichten.
2. Den Ziegenkäse darauf verteilen und mit gerösteten Mandelsplittern oder Walnüssen bestreuen.
3. Den Couscous separat servieren oder als Bett für Möhren und Käse verwenden.
4. Mit frischen Kräutern wie Thymian oder Dill garnieren und den frisch gemahlene, geräucherter Malabar-Pfeffer drüber geben.