

Möhren-Verrine mit Bressocreme

Macht was her - ist gar nicht schwer

 35 min.

Zutaten für 4 Portionen:



500 g Möhren
1 TL Koriandersamen
100 ml Gemüsebrühe
100 ml frisch gepresster Orangensaft
1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale
1-2 TL milder Honig
Salz
Pfeffer
1 Packung (150 g) Bresso
Frischkäse mit Kräutern aus der Provence
100 ml Milch
Öl zum Frittieren
4 kleine Zweiglein Rosmarin

Zubereitung

Die Möhren putzen, schälen, eine Möhre längs in 1-2 mm dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Restliche Möhren in kleine Würfel schneiden. Koriander im Mörser fein zerstoßen. Gemüsebrühe, Orangensaft und Koriander aufkochen, die Möhrenwürfel hineingeben und darin in ca. 4 Min. bissfest dünsten. In der Flüssigkeit abkühlen lassen. Limettenschale und Honig unterrühren und die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bresso Frischkäse mit Kräutern aus der Provence mit Milch glatt rühren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die beiseite gestellten Möhrenstreifen darin in ca. 20 Sek. goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Anrichten jeweils einige Möhrenwürfel mitsamt etwas Garflüssigkeit in Gläser geben, die Bresso-Creme darauf geben. Mit den frittierten Möhrenchips und Rosmarinzweiglein garnieren.

Juliettes Tipp:

Der Begriff Verrine leitet sich vom französischen Wort Glas (le verre) ab. Hübsch auf einem Büffet.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 710 KJ / 170 Kcal
Eiweiß: 6 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 10 g