

Karotten in Senfsauce mit Salzkartoffeln



Letzte Woche habe ich ein neues Rezept ausprobiert. Mein Pa hatte mir einige alte Zeitschriften mitgegeben, unter anderem eine „Köstlich vegetarisch“ von vor zwei Jahren. Darin gab es ein Rezept für „Möhren in Senfsauce mit Semmelknödeln“, das sehr lecker aussah.

Mich hat es ein bisschen an die Eier in Senfsauce erinnert, die meine Oma früher immer mal gekocht hat. Da mir Knödel zu aufwendig waren und ich auch gerade kein altes Brot oder Brötchen da hatte, gab es wie früher bei Omas Eiern gute alte

Salzkartoffeln dazu.



Das Gericht ist einfach, kommt mit wenigen Zutaten aus, die man meist eh da hat, und mit Pflanzensahne oder selbst pürrierter Mischung aus Wasser und Mandelmus lässt es sich ganz leicht veganisieren.

Ich habe das Rezept noch durch Senfsaat erweitert und in Ermangelung von glatter Petersilie etwas Thymian darübergestreut.

Für 4 Portionen:

800 g Karotten
100 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Senfsaat
200 g Sahne
5-6 TL mittelscharfer Senf
2 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer

Je nach Größe pro Person 3–4 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen.

Die Karotten waschen, die Enden abschneiden, dicke Karotten längs halbieren und dann leicht schräg in Scheiben schneiden. (Ältere Karotten mit Flecken lieber schälen, aber frische kann man mit Schale genießen.)

Die Zwiebel fein würfeln. In einem Topf oder einer weiten, tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Karotten mit Knoblauch unter Rühren 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Knoblauch und Senfsaat zufügen und 1 Minute mitbraten. Dann 250 ml Wasser angießen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen, oder bis die Karotten weich sind.

In einer kleinen Schüssel die Sahne mit dem Senf und der Speisestärke verrühren und zu den Karotten gießen. Umrühren

und 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln auf Teller verteilen, nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen und noch etwas frisch gemahlenen Pfeffer darübergerben.



Uns hat das Gericht richtig gut geschmeckt und es hat was von ehrlicher Hausmanns- oder Oma-Kost – ein Wohlfühlessen also.

Perfekt für die kommende Herbstzeit. Das wird sicher demnächst bald wieder gekocht!

Euch viel Freude beim Schnippeln, Köcheln und Vernaschen!

Macht es euch schön,

eure Judith