

Feta im Haselnuss-Mantel, Honig-Möhren, Polenta

Für zwei Personen

Für die Möhren:

500 g kleine Möhren	1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Thymian
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Polenta	75 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für den Feta:

125 g Feta	1 EL Honig	50 g Haselnüsse
------------	------------	-----------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel

Für die Möhren:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und nach Bedarf längs halbieren. In eine ofenfeste Form geben und mit Öl, gezupftem Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. In den vorgeheizten Ofen geben.

Nach 10 Minuten die Möhren mit Honig bepinseln und weitere 10 Minuten garen. Den Vorgang erneut wiederholen. Die Möhren brauchen insgesamt 25-30 Minuten.

Für die Polenta:

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Polenta mit heißem Gemüsefond anrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend die Sahne unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta:

Haselnüsse fein hacken. Feta in mind. 2 cm dicke/breite Stücke teilen.

Etwas Honig mit einem Spritzer Wasser verrühren und die Feta-Stücke damit bepinseln.

Anschließend in den gehackten Haselnüssen wälzen, sodass eine gleichmäßige Kruste entsteht. Feta-Stücke in den letzten 10 Minuten zu den Möhren in den Ofen geben.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne herauslösen und als Garnitur verwenden.

Charlotte Kreiensiek am 03. Juni 2025