

Karotten-Hummus, Spinat-Salat, Feta und Sesam

Für 4 Personen

Karottenhummus:

2 Zwiebeln, geschält	4 EL Olivenöl	800 g Karotten
$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Kreuzkümmel	Sushi-Ingwer	Salz, Ducca
200 ml Gemüsefond	1 EL Joghurt	Saft von 1 Zitrone
50 g Sesam, geröstet		

Spinatsalat:

Saft von 1 Zitrone	20 ml Mirin	10 ml Weißweinessig
30 ml Sonnenblumenöl	Salz	15 g Zucker
Chiliflocken	200 g Babyspinat	

Feta:

80 g Feta	2 EL Olivenöl	Osmanisches Gewürz, Pfeffer
-----------	---------------	-----------------------------

Sesamchips:

2 Simit (türk. Sesamringe)

Und:

Sushi-Ingwer (s. o.)

Karottenhummus:

Zwiebeln in grobe Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Die Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in den Topf geben und mitschwitzen lassen. Dann den Geflügelfond angießen, einen Deckel auf den Topf legen und die Karotten bei mittlerer Temperatur ca. 30 Minuten weich köcheln lassen. Das Gemüse mit Sushi-Ingwer-Wasser, Ducca, Kreuzkümmel, Sesam und Salz würzen. Den Deckel abnehmen und das Gemüse noch so lange kochen, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist. Das Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem restlichen Olivenöl und dem Joghurt verfeinern. Das Karottenhummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Spinatsalat:

Die Zutaten für die Marinade gut verquirlen. Die Marinade unter den Spinatsalat mengen.

Feta:

Den Feta in kleine Stücke bröseln, mit dem osmanischen Gewürz und dem Öl marinieren.

Tipp:

Wer das osmanische Gewürz nicht bekommt, kann auch Chiliflocken und wilden Thymian verwenden.

Sesamchips:

Simit in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anrösten lassen.

Anrichten:

Den Karottenhummus auf Tellern verteilen, den Feta darauf geben, den Sushi-Ingwer darauf verteilen, die Sesamchips anlegen und alles mit dem Spinatsalat garnieren.

Ali Güngörmüs am 22. Mai 219