

Geröstete Karotten mit Grapefruit-Feta-Salat

Gesamtzeit **70 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **55 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Karotten:

1,5 kg	Möhren, bunt, gewaschen mit Grün
300 g	Zwiebeln, in Streifen
100 g	Butter
5	Lorbeerblätter, frisch
2	Sternanis
2	Zweige Thymian, gewaschen
50 g	Honig
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>

Für die Kartoffelcreme:

1,5 kg	Kartoffeln, mehligkochend, geschält und in Würfeln
10	Knoblauchzehen, geschält
500 ml	Milch
100 g	Butter
5 g	Salz
3 g	Muskat

Für den Salat:

30 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
30 g	Honig
30 ml	Olivenöl
300 g	Grapefruit, filetiert
300 g	Feta, gewürfelt
100 g	Friséesalat, servierfertig
20 g	Kerbel, gezupft
100 g	Macadamianüsse, geröstet und gesalzen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Karotten das Grün auf ca. 5 cm kürzen. Zwiebeln und Möhren mit Butter, Lorbeer, Sternanis, Thymian und Honig auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Umluft 10–15 Minuten kräftig rösten. Gemüsebrühe sowie Kikkoman Sojasauce angießen und ca. 10 Minuten garziehen lassen. Die Garzeiten hängen von der Dicke der Möhren ab.

Schritt 2

Für die Creme Kartoffeln und Knoblauch in einem Topf bei mittlerer Hitze in reichlich gesalzenem Wasser 20–30 Minuten gar kochen. Abgießen und alles noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter aufkochen und unter das Püree rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Schritt 3

Für den Salat aus Kikkoman Sojasauce, Honig und Öl ein Dressing anrühren. Grapefruit, Feta, Friséesalat, Kerbel und Macadamianüsse in einer Schüssel miteinander vermengen und mit dem Dressing vermischen.

Schritt 4

Knoblauch-Kartoffelcreme mittig auf Teller geben, die Möhren locker darauf verteilen, den Salat darübergeben und servieren.