Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Für gesellige Runden: Urkarotten in Salzteig gebacken

Der Hingucker

Urkarotten sehen schon ungewöhnlich aus. In Salzteig gebacken und am Tisch geöffnet wird aus der vermeintlichen Beilage eine kleine Sensation.

Der Aufwand scheint zunächst etwas groß, ist es im Vergleich zu herkömmlichen Garmethoden aber nicht. Der Salzteig ist blitzschnell vorbereitet. Und die Karotten werden nur kurz gesäubert. Den Rest übernimmt der Ofen. Also auch nicht mehr Arbeit, als würde man die Karotten schälen, schneiden und dünsten. Der Effekt zahlt sich allerdings aus. Die Karotten entwickeln ein ungewöhnlich intensives Aroma. Ein Genuss und ein Highlight in geselliger Runde. Hier die Rezeptur:

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen

- 8 gleichgroße Karotten (z.B. lila Urkarotten, Bioqualität)
- 500 g Mehl (Typ 550)
- 400 g Salz, grob
- 150 g Eiweiß
- 4 EL Fenchelkörner
- Zum Servieren: braune Butter oder Kräuterquark

Zubereitung

500 g Mehl, 400 g Salz, gehackte Fenchelsamen und 150 g Eiweiß in einer Schüssel verrühren. Nach und nach so viel Wasser zugeben und einarbeiten bis ein rissfester, geschmeidiger Teig entsteht. Diesen dann zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Grün von den Karotten abschneiden. Die Wurzeln mit einer Bürste unter Wasser kurz gründlich abschrubben. Auch das Grün kurz waschen und trockentupfen.

Den Teig in zwei Teile schneiden. Beide Teiglinge auf einer bemehlten Oberfläche ½ dick zu einem Rechteck auswalgen. Auf das untere Teigrechteck die Hälfte des Karottengrün legen. Dann die Karotten aufhäufen. Mit dem restlichen Grün bedecken. Die zweite Teigplatte darauf legen und alles zu einem dichten Paket formen.

Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 1-1,5 Stunden backen (kommt auf die Dicke der Karotten an. Bei mir hat es 1.5 Stunden gedauert). Aus dem Ofen holen und vorsichtig seitlich mit einem gezackten Messer aufschneiden bzw. aufbrechen. Am Tisch öffnen und die Karotten aus dem Grün holen. Mit brauner Butter oder Kräuterquark servieren.

Tipp: das Grün kann nicht gegessen, aber zu einem Pesto verarbeitet werden