

GESCHMORTE KAROTTEN MIT DEM PESTO VON KAROTTENKRAUT AUF COUSCOUS

Schwierigkeit: normal / ca. 60 Min. Arbeitszeit

In Karotten steckt so viel mehr, als man es von der orangenen Rübe erwartet. Wir zeigen dir ein Rezept aus dem [Blog](#) der Food-Journalistin Esther Kern, die zeigt wie man selbst das Karottenkraut noch verwenden kann, um ein leckeres Pesto daraus zu zaubern.

ZUTATEN

ca. Für 4 Portionen

300 gr	Couscous
1 Stück	Lorbeerblatt
1 Prise	Muskatblüte
1 gr	Fenchelsamen
1 gr	Koriandersamen
150 ml	Gemüsebouillon
100 gr	Karottenkraut (gewaschen)
25 gr	Sbrinz oder anderer Hartkäse
25 gr	Sonnenblumenkerne (eingeweicht und abgetropft)
Stück	Zitrone
200 ml	Olivenöl
Etwas	Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Den Couscous in einem Sieb zwei mal mit kaltem Wasser abspülen, jeweils immer 10 Minuten warten zwischen den Spülvorgängen, sodass der Couscous quellen kann. Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flüssigkeit nicht mehr ganz heiß über den gequollenen Couscous geben und mit einer Gabel gut unterrühren.

Für die Karotten das Grün abschneiden und für später beiseite legen. Die Karotten gut waschen und abtrocknen. In einem Bräter das Öl erhitzen, die Karotten hineingeben und so lange rösten, bis sie von jeder Seite stark angebraten sind (rund 10 Minuten). Dann die Gewürze hineingeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Mit Backpapier abdecken, den Deckel aufsetzen und im Ofen ca. 40 Minuten bei 150 Grad schmoren, bis sie weich sind.

Das Karottenkraut 3 Minuten blanchieren, dann im Eiswasser abkühlen. Aus dem Wasser nehmen und gut ausquetschen. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten auf dem Couscous anrichten. Karottenpesto über die Karotten träufeln.