

Kochen

Eberhard Braun

Mittwoch, 12.03.2025

Makkaroni mit Karotten und Ofengemüse

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Ofengemüse

400 g Karotten, jung
 200 g Pastinaken oder Petersilienwurzel
 4 EL Öl
 1 TL Honig oder Apfeldicksaft
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Chilipulver, nach Belieben
 1 EL Sesam (nach Belieben)
 1 EL Kräutermischung (getrocknet, nach Belieben)
 50 ml Wasser, ca.

Für die Gremolata (Kräuter-Zitronenöl)

0,5 Bund Petersilie, ca. 40 g
 1 Bio-Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Olivenöl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für die Makkaroni

150 g Karotten
 20 g Butter oder Öl
 500 ml Karottensaft (siehe Tipp)
 500 ml Gemüsebrühe
 500 g Makkaroni (kurz, ca. 7-8 Minuten Kochzeit)
 3 Lauchzwiebeln
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Außerdem

etwas Bergkäse oder anderen Käse, nach Belieben
 0,4 Bund Petersilie

Zubereitung

- Für das Ofengemüse** Karotten und Petersilienwurzeln oder Pastinaken putzen, schälen, abbrausen und längs halbieren. Öl mit Honig, Salz, Pfeffer, Sesam und getrockneten Kräutern vermengen. Das Gemüse mit der Marinade mischen und in eine ofenfeste Form geben. 50 ml Wasser angießen. Im Backofen bei 200 Grad Umluft, ca. 15-20 Minuten garen.
- Für die Gremolata** die Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Zitrone heiß abbrausen, trocknen und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Mit Öl, Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.
- Für die Nudeln** die Karotten putzen, schälen, abbrausen und in Scheiben schneiden.
- In einem Topf Butter oder Öl erhitzen. Die Karottenscheiben darin ca. 1 Minute anbraten. Karottensaft und Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
- Die Nudeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten kochen. Dann den Topf mit einem Deckel schließen und die Nudeln bei kleiner bis mittlerer Hitze





weitere ca. 4 Minuten köcheln. Je nach Nudelsorte eventuell auch noch einige Minuten länger kochen.

6. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Frühlingszwiebeln unter die Nudeln mischen, mit Salz und Pfeffer oder Chili abschmecken.

7. Übrige Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden.

8. Zum Servieren Karotten-Makkaroni und Ofengemüse auf Tellern anrichten, mit der Gremolata beträufeln und mit übriger Petersilie bestreuen. Wer möchte, reibt zusätzlich vor dem Servieren etwas Käse darüber.

Tipp: Nehmen Sie zum Kochen am besten Karottensaft, der milchsauer vergoren ist, "normaler" Karottensaft ist evtl. zu süß. Wer keinen Karottensaft verwenden möchte, nimmt einfach mehr Brühe.