Schwierigkeit: leicht

Zeit: Zubereitungszeit: 35 Minuten (+ Ackerbohnen über Nacht weichen, Kochzeit: 30 Minuten)

Ackerbohnen bunte Möhren

Und so geht's:

Vorbereiten: Die Ackerbohnen über Nacht in reichlich Wasser weichen.

Am nächsten Tag mit frischem Wasser in einem Topf 30 Minuten leise köcheln lassen.

Die Möhren schälen und längs halbieren, salzen. Aus 3 EL Rapsöl, Knoblauch in feine Würfel schneiden, Garam Marsala, Chili und Pfeffer ein Würz-Öl anrühren. Die Möhren damit mischen. Den Ofen auf 200 Grad heizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Möhren darauf verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 25 Minuten garen.

Die Schalotten pellen und fein würfeln, mit Essig und 5 EL Rapsöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Ackerbohnen abgießen und heiß unter die Vinaigrette mischen. Mit Salz abschmecken. Petersilie fein schneiden und unterrühren.

Die Nuss- und Kerne-Mischung in einer Pfanne ohne Fett rösten und salzen. Möhren auf Tellern anrichten und mit der Ackerbohnen-Vinaigrette beträufeln, mit Nüssen und Kernen bestreut servieren.

Tipps:

Tipp: dazu passt Kartoffelpüree

1kg mehligkochende Kartoffeln waschen und mit Schale in Wasser mit reichlich Salz ca. 30-45 Minuten weichkochen. Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.

Die Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer cremig zerdrücken. In einem zweiten Topf 100 g Butter und 200 ml Milch erwärmen und unter das Püree rühren. Salzen und heiß servieren.

Zutaten
Zutaten für 4 Portionen:

80 g Ackerbohnen, getrocknet

800 g (bunte) schlanke Möhren

Salz

Rapsöl

1 Knoblauchzehe

1 TL Garam Marsala - Gewürzmischung (wahlweise Ras El Hanout oder mildes Currypulver) Chiliflocken und/oder Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, nach Geschmack

1-2 Schalotten

4 EL Rotweinessig (wahlweise Weißweinessig oder Kräuteressig)

einige Zweige Petersilie

50 g Nuss-Kerne-Mischung für Salate (z.B. Sonnenblumen,- Pinien,- und Sojakerne, Haselnussblättchen und Kürbiskerne)