

Benötigte Zutaten

Nockerl	
130 g	Premium Naturjogurt 3,6 %
150 g	Karotten
1	Eiklar
4 Blätter	Gelatine
25 g	Premium Emmentaler
1 TL	Waldhonig
2 EL	Pinienkerne
1 Bund	Petersilie
1 TL	Zucker
1/2	Vanilleschote
	Salz
1 Prise	Chili gemahlen
Salat	
50 g	Vogerlsalat
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Öl

Joghurt-Karotten-Emmentaler-Nockerl

auf Blattsalat

Anleitung

1. Zu Beginn die Karotten schälen, klein schneiden und im Zuckerwasser weichkochen.

2. Nun die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und Emmentaler fein reiben.

3. Danach die Pinienkerne in Honig auf mittlerer Stufe karamellisieren.

4. Jetzt die Karotten, Emmentaler, Pinienkerne, Petersilie gemeinsam mit Joghurt pürieren.

5. Anschließend mit Salz, Chili und dem Mark der halben Vanilleschote abschmecken.

6. Dann die Gelatine in einem Topf auf niedriger Stufe langsam erwärmen bis sie flüssig ist und zügig mit einem Schneebesen unter die Karotten-Joghurt-Masse rühren.

7. Im Anschluss das Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

8. Die Masse für ca. vier Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

9. Am Ende den Salat mit Öl und Balsamicoessig marinieren.

10. Aus der festen Joghurt-Karotten-Masse mit zwei Löffeln Nockerl formen und auf dem Salat drapieren.

Nährwerte pro Portion

28 g Fett 270 EW 12 Kohlenhydrate 404 kcal 1 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing