

## Sesam-Möhren mit Ricotta-Parmesan-Küchlein



Für 2 Personen

Kochzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: Karotten / Möhren, Parmesan / Pecorino, Ricotta,

### Zutaten

Für die Ricotta-Parmesan-Küchlein

- 250 g Ricotta
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Ei (M)
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben
- etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- 1 EL Butterschmalz oder 2 EL Öl

Für die Sesam-Möhren

- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz oder 2 EL Öl
- 1 EL Sesamsamen

- Salz
- Chiliflocken
- Pfeffer
- ein paar Basilikumblätter für die Deko

## **Arbeitsschritte**

1. Die Ricotta mit Parmesan, Ei und Semmelbröseln verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb würzen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Möhren schälen und in dicke Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen, längs teilen und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Butterschmalz oder Öl in einem Topf erhitzen und Möhren und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Sesam, Salz und eine Prise Chiliflocken dazugeben und 1 Minute mitbraten. 2-3 EL Wasser hinzufügen und die Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze in 8-10 Minuten bissfest dünsten.
3. Für die Küchlein Butterschmalz oder Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Ricottamasse Klößchen abstechen, in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Küchlein von jeder Seite 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
4. Die Ricotta-Parmesan-Küchlein auf zwei Teller geben. Die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu anrichten. Die Basilikumblättchen zerzupfen und darüber streuen. Guten Appetit!

Copyright Margit Proebst