



## Karotten-Nuggets mit selbstgemachter Remoulade

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Karotten-Nuggets

- 500 g Karotten - schälen, fein reiben
- 100 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Cayennepfeffer

## Für die Remoulade (150 g)

- 40 g Apfel - in 5-mm-Würfel schneiden
- 40 g Cornichons - fein hacken
- 30 g Kapern - fein hacken
- 1 Frühlingszwiebel - 15 g vom Grün fein schneiden
- 80 ml Bio-Rapsöl
- 60 ml Bio-Sojadrink, kalt
- 10 g Senf
- 1 TL Apfelessig
- ein paar Spritzer Zitronensaft
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Karotten-Nuggets als Erstes die Remoulade zubereiten. Hierzu den Sojadrink, Senf, Essig und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und kurz mit dem Stabmixer mixen. Dann das Öl tropfenweise dazugeben und immer weiter mixen, damit es mit dem Rest der Zutaten emulgieren kann.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alle festen Zutaten unterheben. Alles gut vermengen, nochmals abschmecken und kühlstellen.

Für die Nuggets alle Zutaten - ausser das Öl - in eine Schüssel geben, mit den Händen gut vermengen und abschmecken. Dann aus der Masse gleich grosse Nuggets formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin von jeder Seite 2 - 3 Min. goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Karotten-Nuggets zusammen mit der Remoulade servieren und geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 517 kcal
- Kohlenhydrate: 57 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 26 g