

# Karotten

## (Sous Vide im Instant Pot)



### Zutaten:

1-2 Karotten pro Person  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Butterflöckchen

### Alternative Marinade:

5-10 g Ingwer  
1 EL Orangenabrieb (von einer unbehandelten Orange)  
1 EL Orangensaft  
1 EL Honig  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Fenchelsamen  
1 EL Butter (optional)

### Besondere Hilfsmittel:

Vakuuminiergerät  
Beutel zum Einschweißen  
Instant Pot (alternativ anderes Sou Vide Gerät)

1. Etwa 3 L warmes Wasser in den inneren Topf einfüllen. Auf 80° und auf 3h Gardauer einstellen.

2. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Leicht salzen und pfeffern. Mit Butterflöckchen belegen. Portionsweise (je ca. 100 g) vakuumieren und einschweißen.

3. Nach dem Erreichen der eingestellten Temperatur (Hinweis: Auf der Anzeige läuft dann die Zeit)

Päckchen in das Wasser geben, checken, ob sie auch unter Wasser sind und bleiben.

4. Nach Ende der Garzeit Gerät mit *Cancel* ausschalten, Päckchen mit einer Zange herausnehmen, vorsichtig aufschneiden und Inhalt in vorgewärmte Beilagenschälchen geben.

### Alternative Marinade:

Ingwer schälen und fein würfeln. Mit Orangensaft, Orangenabrieb, Honig, Salz und Fenchelsamen in einer Schüssel verrühren. Karottenscheiben in der Marinade wenden.

### Hinweise:

Man kann die Karotten auch in Stifte schneiden.

Bei der alternativen Marinade darauf achten, dass sie eher fest als flüssig ist, weil sonst handelsübliche Vakuuminiergeräte die Flüssigkeit ansaugen, das bekommt nicht allen.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 4 h, Beilagen, Gemüse, Karotten, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 29.09.2025