

GERÖSTETE KAROTTEN mit Haselnüssen, Koriander & Limette Lecker

H MAGAZIN



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Wenn die Karotten noch Grün haben, dieses bis auf 2 cm abschneiden, waschen und fein hacken. Die Karotten auf das Blech legen. Koriander fein hacken. Limette mit einer Feinreibe abreiben, halbieren und auspressen. Koriandersaat in einem Mörser fein mahlen. In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Ahornsirup und Koriandersaat sowie Chiliflocken, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen und abschmecken. Wenn nötig nochmals salzen oder süßen zum Ausbalancieren. Die Marinade nun über die Karotten geben und diese 25 Minuten im Backofen rösten.

In der Zwischenzeit das Karottengrün, wenn vorhanden, Koriander und Limettenabrieb in der zuvor genutzten Schüssel als Garnitur vermengen. Die Hälfte der Haselnüsse grob zerkleinern.

Zum Servieren die Garnitur und Haselnüsse auf den Karotten verteilen und genießen.

ZUTATEN

500 g (bunte) Bundkarotten
1 kleines Bund Koriander
1 Bio-Limette
60 g ganze Haselnüsse, geröstet & ohne Haut
6 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
1 TL Koriandersaat
1 TL Chiliflocken
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Schüssel, Feinreibe, Zitruspresse, Mörser