



GERÖSTETE KAROTTEN MIT FETA-CREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DIE KAROTTEN

500 g Karotten
3 EL Olivenöl
2 EL Honig
1/2 TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Paprika
1/2 TL Zimt
Meersalz, gemahlener schwarzer Pfeffer

DIE FETA-CREME

230 g Feta, zerbröseln
240 g griechischer Joghurt
1 Zitrone, gepresst
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen

ZUM GARNIEREN

1/2 TL Aleppo-Pfeffer
Olivenöl
1 EL Granatapfelkerne
frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Dann die Karotten waschen und der Länge nach halbieren, nicht schälen.

Die Karotten in eine große Schüssel geben. Dazu kommen Olivenöl, Honig und alle Gewürze, alles gut vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Karotten nebeneinander darauf verteilen. Anschließend in den Ofen geben und 20-25 Minuten rösten, bis sie so weich sind, dass sie mit einer Gabel eingestochen werden können. Die Karotten nach 10 Minuten im Ofen wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Den Feta mit griechischem Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauch in einen Mixer geben und vermengen, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist.

Die geschlagene Feta-Creme auf einem Teller verteilen. Wenn die Karotten fertig sind, aus dem Ofen nehmen und auf der Feta-Creme platzieren.

Alles mit gehackter Petersilie, einem Schuss Olivenöl, Pfeffer und nach Geschmack mit Granatapfelkernen garnieren, anschließend servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 50 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
vegetarisch, glutenfrei