Gegrillte Barbecue Karotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	1 Bund
Orangensaft	1 L
Zuckerrübensirup	3 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Barbecuesauce	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sojaghurt	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Pinsel, Grill

1. Karottengrün etwa 1 cm über der Karotte abschneiden und beiseitestellen. Karotten gründlich waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In einem Topf mit Orangensaft bedeckt aufkochen und ca. 8 Min. vorgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Orangensaft auffangen.

2. In einer Pfanne Zuckerrübensirup ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Barbecuesauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Sojajoghurt im Becher mit 2 EL Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Karottengrün waschen, trocken schütteln, schöne Spitzen abzupfen und grob hacken.

4. Grill anheizen. Auf dem heißen Grill Karotten ca. 5 Min. grillen. Immer wieder mit Barbecuesauce bestreichen und ca. 3 Min. weitergrillen. Gegrillte BBQ-Karotten mit Sojaghurt und Karottengrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	184 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g