Ofenkarotten mit Datteln und Sesam

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	1 Bund
Zwiebeln, rot	2 St.
Fenchel	2 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, weiß	2 EL
Sonnenblumenkerne	2 EL
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten waschen, Grün und Enden entfernen, schälen und längs je nach Größe vierteln oder sechsteln. Zwiebeln schälen und achteln. Fenchel waschen, feines Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Stiele und Wurzelansatz entfernen und Knollen achteln.

2. Karotten auf einem Backblech mit Backpapier und Fenchel und Zwiebel auf einem weiteren Backblech mit Backpapier jeweils mit 1 EL Olivenöl mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse verteilen und im Ofen ca. 25–30 Min. goldbraun und weich garen. Dabei gelegentlich wenden und darauf achten, dass kein Gemüse schwarz wird. Vermutlich benötigen die Karotten etwas länger.

3. Inzwischen in einer Pfanne Sesam und Sonnenblumenkerne fettfrei unter ständigem Schwenken ca. 2 Min. goldbraun rösten. Sesammix dann auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

4. Datteln fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß 2 EL Limettensaft, gehackte Datteln und 4 EL Olivenöl fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig gegartes Gemüse in der Schüssel mit Datteldressing mischen und ggf. nachwürzen.

5. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Gemüse auf einer Servierplatte oder direkt auf Tellern anrichten. Röstkarotten mit Minze, Fenchelgrün und Sesammix bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	232 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g