



Orientalischer Karottensalat mit gerösteten Karotten

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	1 Bund
Knoblauchzehen	3 St.
Ingwer, frisch	5 g
Olivenöl	180 ml
Salz	
Zimt	0.5 TL
Currypulver	1 TL
Sesam, weiß	2 EL
Honig	1 EL
Zitronen	1 St.
Chili, gemahlen	
Cranberries, getrocknet	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten waschen und Karottengrün abschneiden und beiseitelegen. 2 Knoblauchzehen mit einem Messer platt drücken. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech Karotten, Knoblauch samt Schale und Ingwer mit 3 EL Öl, Salz, Zimt, Curry, Sesam und Honig vermengen. Karotten im Ofen ca. 15 Min. rösten.
2. Derweil Karottengrün waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen.
3. In einem hohen Gefäß Karottengrün und Knoblauch mit 2 EL Zitronensaft, 150 ml Olivenöl, Salz und Chili fein pürieren. Karottengrün-Pesto abschmecken.
4. Geröstete Karotten aus dem Ofen nehmen. In eine Servierschüssel geben und mit Cranberries vermengen. Orientalischen Karottensalat nach Belieben mit Honig, Olivenöl, Zitronensaft und Karottengrün-Pesto beträufeln. Anschließend lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g