

Ofengeröstete Möhren

🕒 Zubereitung ca. 35 Min. 🍽️ 163 kcal



Zutaten für 2
Personen:

400 g	<u>Möhren (Karotten)</u>
1 TL	Koriander
1 TL	Szechuanpfeffer (China-/Japanpfeffer)
1 TL	Currypulver
¼ TL	<u>Meersalz</u>
1	<u>Knoblauchzehe</u>
20 ml	<u>Olivenöl</u>

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten 🕒 Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten 🕒 Gesamtzeit ca. 35 Minuten

Die Möhren gut waschen. Dann mit Schale der Länge nach halbieren.

Nun Knoblauch, Koriander und Szechuanpfeffer im Mörser zerstoßen und mit den anderen Gewürzen zu den Möhren geben. Olivenöl darüber gießen und gut vermischen.

Dann die Möhren in eine feuerfeste Form geben und bei 230 °C 25 Minuten im Backofen rösten.