



# Glacierte Karotten mit Rote-Bete-Stampf und Crôutons

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
👉 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Karotten mit Grün	1 Bund
Honig	2 TL
Gemüsebrühe	200 ml
Sonnenblumenkernbrot	4 Scheiben
Schalotten	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	500 g
Milch	100 ml
Margarine, vegan	2 EL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

1. Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Kartoffel mit Salzwasser bedeckt im Topf aufkochen und danach ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe garen.
2. Inzwischen das Grün der Karotten abschneiden und beiseitelegen. Karotten waschen, schälen und längs vierteln. In einer Pfanne Honig auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten ca. 4 Min. darin anbraten. Anschließend mit Brühe ablöschen und auf niedriger Stufe ca. 15 Min. zugedeckt garen.
3. Sonnenblumenbrot klein würfeln. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Brot unter Wenden ca. 4 Min. rösten. Crôutons danach beiseitestellen.
4. Schalotte halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Limette halbieren und den Saft der ½ Limette auspressen. Beides zu den Karotten geben.
5. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Derweil Rote Bete abtropfen lassen, klein würfeln und im Topf mit den Kartoffeln, Milch und Margarine zerstampfen. Rote-Bete-Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Karotten mit Salz und Pfeffer abschmecken und glacierte Karotten mit Rote-Bete-Stampf und Crôutons auf Tellern anrichten. Mit gehacktem Grün garnieren und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	14 g