



Karotten im Schlafrock mit schneller Tomatensalsa

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Karotten mit Grün | 1 Bund |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Salz | |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Olivenöl | 5 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Blätterteig | 1 St. |
| Bacon | 100 g |
| Sesam, weiß | 1 EL |
| Chiliflocken | 1 TL |
| Fleur de Sel | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Backpapier

1. Karotten waschen, Grün entfernen und ca. ein Drittel der Blätter von den Stielen zupfen. Die gezupften Karottenblättchen fein hacken. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und Karotten darin ca. 10 Min. vorgaren. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Karottenblättchen, Knoblauch und gehackte Tomaten mischen. 3 EL Olivenöl dazugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensalsa zum Durchziehen beiseitestellen.
4. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blätterteig abrollen und in dünne Streifen schneiden. Baconscheiben längs halbieren. Die Karotten zuerst mit Bacon, dann mit Blätterteig straff umwickeln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und nach Belieben mit Sesam, Chiliflocken und Fleur de Sel bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
5. Karotten im Schlafrock aus dem Ofen nehmen und direkt mit der Salsa servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Tipps:

Wenn dir das Karottengrün zu intensiv ist, kannst du es komplett oder einen Teil durch Petersilie ersetzen.

Wenn du die Chiliflocken weglässt und etwas milder würzt, wird das Gericht im Handumdrehen ein Kinderessen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 488 kcal |
| Kohlenhydrate | 34 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 35 g |