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