



Ofen-Karotten mit Marinade aus Orangen und Feta auf Petersilien-Bulgur



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	2 St.
Orangen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	3 EL
Salz	1 TL
Chili, gemahlen	
Gemüsebrühe	500 ml
Karotten	8 St.
Bulgur	240 g
Feta	300 g
Öl	1 EL
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Inzwischen für die Marinade Limetten und Orangen waschen, halbieren und den Saft separat voneinander jeweils in eine Schüssel pressen. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, 4 EL Orangensaft, 2 Spritzer Limettensaft, 2 EL Honig und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen vermischen.
2. Im Topf die Hälfte des Chilipulvers in der Brühe zugedeckt aufkochen. Karotten gründlich waschen, Enden entfernen, längs vierteln und zur Marinade in die Schüssel geben. Alles vermengen, Karotten auf das Blech geben, mit restlicher Marinade beträufeln und im Ofen ca. 18–20 Min. backen.
3. Derweil Bulgur zur kochenden Brühe geben, salzen und zugedeckt auf niedrigster Stufe ca. 8–10 Min. quellen lassen.
4. Währenddessen Feta mit 1 EL Öl und restlichem Chilipulver marinieren, zu den Karotten auf das Blech geben und ca. 8–10 Min. goldgelb backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter grob von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Karotten und Feta-Käse aus dem Ofen nehmen. Petersilie und restlichen Orangensaft unter den Bulgur mischen und mit Salz abschmecken. Karotten und Bulgur auf Tellern anrichten. Den marinierten Feta mit 1 EL Honig beträufeln, nach Belieben in Stücke brechen, auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	618 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	23 g