



Ofen-Karotten mit Trauben-Taboulé

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	8 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	50 g
Olivenöl	6 EL
Raz el Hanout Gewürz	2 TL
Salz	
Bulgur	300 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	40 g
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Zucker	
Weintrauben, dunkel	300 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden abschneiden, grüne Teile in dünne Ringe schneiden und weiße Teile längs halbieren. Karotten waschen, schälen, längs vierteln und quer halbieren. Knoblauch halbieren und hacken. Datteln würfeln.
2. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech weiße Frühlingszwiebeln, Karotten und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Ras el Hanout mischen. Gemüse verteilen und für ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. In einem Topf 750 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bulgur und 1 TL Ras el Hanout in das kochende Wasser rühren, aufkochen und Topf vom Herd ziehen. Datteln und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.
4. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und diese grob in die Schüssel zerpfücken.
5. Joghurt im Becher mit Zitronenschale vermengen und mit Zucker und Salz würzen. Trauben waschen und halbieren. Butter zum Bulgur geben, gut durchrühren und zusammen mit den Trauben zu den Kräutern in die Schüssel geben.

6. Karotten aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Trauben-Taboulé und dem Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	606 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	15 g