



Salat mit gerösteten Karotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	2 Bund
Olivenöl	4 EL
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Joghurt, natur	150 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Kürbiskerne	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten gründlich waschen und Karottengrün ca. 1 cm über dem Strunk abschneiden. Karotten längs vierteln. Auf einem Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun rösten.
2. Karottengrün waschen und trocken schütteln. Feine Spitzen abzupfen. In einem hohen Gefäß etwa 1 Handvoll Karottengrün mit Joghurt, 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer fein pürieren. Grünes Dressing abschmecken.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne ca. 2 Min. fettfrei rösten. Kürbiskerne grob hacken.
4. Geröstete Karotten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer auf dem Blech vermengen. Geröstete Karotten auf eine Servierplatte geben. Grünes Dressing darüberträufeln und mit Kürbiskernen und Karottengrün servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	135 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g