



# 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