

karamellierte Karotten

Zutaten für die karamellisierten Karotten:



200 g Karotten

1 Knoblauchzehe

1 EL Balsamicoessig

1 TL Honig

Zitronensaft

Sesam

Curry

Salz und Pfeffer

Die Karotten schälen, in fingerlange Stücke schneiden und je nach Dicke, halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchzehe wird ganz klein gehackt und mit dem Essig, dem Honig, einem Spritzer Zitronensaft, Sesamkörnern, Curry, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrührt.

Die Karottenstifte werden in eine Auflaufform geschichtet und mit der Marinade übergossen. Mit 180°C etwa 20 Minuten backen.

