

Warmer Karottensalat

Zutaten:

500g Karotten

2 EL Öl

1 EL Ahornsirup oder Honig

2 EL Limettensaft

100 ml Wasser

Salz

2 Knoblauchzehen

50 g Pinienkerne

1/2 TL gemahlener Koriander

1 Prise Cayenpfeffer (1/4 Peperonie)

Zubereitung:

Die gewaschenen Möhren längst halbieren oder Vierteln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Karotten darin ca. 4 Minuten anbraten.

1 EL Ahornsirup oder Honig und 2 EL Limettensaft hinzugeben und kurz karamelisieren lassen.

100 ml Wasser hinzugeben, mit Salz und Kräutern würzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit in die Pfanne geben. Noch einmal Kurz einköcheln.

Mit Kräuterquark oder Joghurt und frischem Brot servieren.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider ° Kirchstr. 28 ° 99625 Köllda

OT Großmonra

info@obsthof-grossmonra.de