



DER WOCHE

GLASIERTE KAROTTEN

IM BACKOFEN

Zutaten

1 Bund Karotten

30 ml Olivenöl

15 ml Ahornsirup oder ein anderes flüssiges
Süßungsmittel nach Wahl

30 ml Tamari oder eine andere Sojasauce nach
Wahl

1 EL Ingwer fein gerieben

1 EL Knoblauch fein gehackt

Zu der Karotten passt gut:
Tzatziki
Backofen Baquette
Mischsalat

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad
Ober-Unterhitze) vorheizen.

Die Karotten einmal in der Mitte halbieren
und mit dem Olivenöl in eine Auflaufform
geben und gut durchmischen. Dann in den
Ofen schieben und
ca. 20 Minuten rösten.

Für die Glasur den Ahornsirup, Tamari,
Ingwer und Knoblauch in einer separaten
Schüssel mischen.

Die Karotten nach der Backzeit aus dem
Ofen nehmen und die Temperatur auf 225
Grad Umluft (245 Grad Ober-Unterhitze)
erhöhen.

Die Glasur über die Karotten gießen und mit
einer Zange so lange mischen, bis sich alles
gut verteilt hat und weitere 10 Minuten im
Ofen rösten.

Aus dem Ofen nehmen und pur oder zu
einem anderen Gericht nach Wahl
servieren.

Fertig!