SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Marokkanische Karotten | Cumin | Koriander

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten

500 g Junge Karotten

3 Esslöffel Kreuzkümmel gemahlen

0.5 g Safran

2 Esslöffel Olivenöl

3 Knoblauchzehen zerdrückt

2 Esslöffel Salz

1 Bio Zitrone (Abrieb und Saft)

1 Bündel Frischer Koriander gehackt

Couscous (optional)

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm lange mundgerechte Stücke schneiden.

2. Auf einem Backblech die Karotten mit dem Kreuzkümmel, dem Safran, dem Olivenöl, dem

zerdrückten Knoblauch und dem Salz gut vermischen und flach verteilen.

3. Nun bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben und alle 5 Minuten etwas wenden.

4. Die Karotten sollten noch einen leichten Biss haben. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Nun den Zitronenabrieb und den Zitronensaft zugeben und mit dem gehackten Koriander servieren.

6. Tipp: Halbgetrocknete, gehackte Tomaten mit untermischen und zu Couscous servieren!