

Gewürz-Karotten mit Honig, Zitrone und Feta

Zutaten für etwa 4-6 Portionen:

800 g normale mittelgroße Karotten

2 El Olivenöl

1 bis 1 ½ El Gewürze, ganz oder grob gemörsert

z.B. Kreuzkümmelsamen, Koriander ...

Salz, Pfeffer

1 Zitrone (Saft)

3 El flüssigen Honig

100 g Feta (oder Ziegenweichkäse)

1 Handvoll Dill

Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen

Vorbereitung:

Die Karotten waschen, schälen und in 2,5 cm dicke schräge Stücke schneiden.

Den Dill fein schneiden.

Zubereitung:

- 1. Den Backofen auf 200 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2. Die Karottenstücke mit Olivenöl und den Gewürzen vermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

10-15 Minuten ziehen lassen.

- 3. Nochmals gut vermischen, damit die Karotten vollständig mit Öl benetzt sind. Auf einem Backblech verteilen.
- 4. Im heißen Backofen insgesamt etwa 30-40 Minuten backen, bis die Karotten zart sind.
- 5. In einer Schüssel Zitronensaft und Honig verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.
- 6. Nach etwa 25 Minuten die Karotten aus dem Backofen nehmen und mit der Zitronen-Honig-Mischung beträufeln.
- 7. Das Gemüse noch einmal 8-10 Minuten backen, bis die Oberfläche der Karotten karamellisiert aussieht.
- 8. Die Karotten aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte oder Form anrichten.

Den Feta darüberbröseln.

Dill und Schwarzkümmel über das Gericht streuen.