Ofenkarotten mit Lavendelöl und Koriander

Mit Lavendel-Würzöl verfeinerte Karotten mit einem Hauch von Thymian und Koriander – Ein Tanz der Aromen



Teile auf Facebook

VORBEREITUNGSZEIT	ZUBEREITUNGSZEIT	GESAMTZEIT
10 Min.	30 Min.	40 Min.

GERICHT	KÜCHE	PORTIONEN
Beilage, Beilagen, Hauptgericht	Crossover, Deutsch, International	2 Portionen

KOCHUTENSILIEN

- Keine speziellen notwendig

ZUTATEN

- 600 g Karotten
- 1 EL Olivenöl zum Backen
- 1 TL Honig
- 1½ EL Lavendelöl von der Ölmühle Bayreuth
- 1 EL Gehackte Walnüsse
- 1 gehäufter TL Koriandersamen
- etwas Frischer Thymian
- Prise Salz
- Prise Pfeffer

ANLEITUNGEN

1. Karotten schälen und in Stifte oder schräge Scheiben schneiden. Mit dem Olivenöl, den Koriandersamen, Salz und Pfeffer vermengen. Das Lavendelöl noch nicht dazugeben.
2. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25-30 Minuten backen, bis die Karotten weich und leicht gebräunt sind.
3. Karotten vom Blech nehmen und kurz abkühlen lassen. Erst dann das Lavendelöl und den Honig darüberträufeln und vorsichtig schwenken. So bleibt das Aroma blumig und wird nicht bitter.
4. Mit gehackten Walnüssen und etwas Thymian bestreuen. Warm oder lauwarm essen.
5. Dazu Passt sehr gut unser Quark-Dip mit Zitronenmyrtenöl. Guten Appetit!

Hast du das Rezept probiert?
Lass uns wissen wie es war