

## Rezept

# Geröstete Möhren in Tahini-Sauce mit Granatapfel

Ein Rezept von Geröstete Möhren in Tahini-Sauce mit Granatapfel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Möhren	<b>1 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Ahornsirup	<b>2 EL</b> Tahin
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1 TL</b> weiße Misopaste (alternativ Sojasauce)
<b>1 TL</b> Ahornsirup	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe, gerieben
<b>ca. 2 EL</b> Wasser	<b>1 EL</b> Petersilie, gehackt
<b>1/2</b> Granatapfel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 188 kcal, 7 g F, 4 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auch 200 °C vorheizen. Möhren schälen und etwas Grün stehen lassen. Öl und Ahornsirup vermengen.

---

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Möhren darauf verteilen. Mit der Mischung aus Öl und Ahornsirup bepinseln und im Backofen etwa 20-30 Minuten rösten. Nach 10-15 Minuten einmal wenden. Am Ende sollten sie eine eher weiche Konsistenz haben.

---

3. Währenddessen Tahini, Zitronensaft, Miso, Ahornsirup, Knoblauch und so viel Wasser verrühren, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

---

4. Die Möhren mit Tahini-Sauce, Granatapfel und Petersilie servieren und genießen!