

Rezept

# Geröstete Möhren in Tahini-Sauce mit Granatapfel

Ein Rezept von Geröstete Möhren in Tahini-Sauce mit Granatapfel, am 26.04.2024

## 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!