Rezept

# Geröstete Möhren mit Avocado-Mus

Ein Rezept von Geröstete Möhren mit Avocado-Mus, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **600 g** | Möhren |
| **2 TL** | Fenchelsamen |
| **3 TL** | Honig |
| | Salz |
| **50 g** | Pinienkerne |
| **2** | Orangen |
| **4 Stängel** | Minze |
| **6 EL** | Zitronensaft |
| **2 TL** | Kreuzkümmel |
| **2 EL** | Granatapfelsirup |
| **6 EL** | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| **2 Stangen** | Staudensellerie |
| **4 Stängel** | Petersilie |
| **2** | reife Avocados |
| **½ TL** | Zimtpulver |

### Ausserdem

**1** große Auflaufform (ca. 24 × 32 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 46 g F, 6 g EW, 28 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Möhren putzen, waschen, schälen und je nach Dicke im Ganzen lassen oder längs halbieren. Nebeneinander in die Auflaufform legen.

2. Kreuzkümmel und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Mit Granatapfelsirup, 2 TL Honig, 3 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer gut verrühren und gleichmäßig über die Karotten träufeln. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen, bis die Karotten weich und gut gebräunt sind. Zwischendurch ein- bis zweimal wenden.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, den Saft auffangen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, grob schneiden.

4. Für das Avocado-Mus die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und grob schneiden. Die Stücke in einen hohen Rührbecher geben und mit 3 EL Zitronensaft cremig-fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Für die Sauce 3 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mit 1 TL Honig und dem Zimtpulver verrühren. Den aufgefangenen Orangensaft untermischen.

6. Die Karotten aus dem Ofen nehmen und auf eine Servierplatte legen. Pinienkerne, Staudensellerie, Orangenfilets und Kräuter darauf geben, locker vermischen und mit Sauce beträufeln. Dazu das Avocado-Mus reichen.