

Rezept

Karamellierte Möhren mit gerösteten Haselnüssen

Ein Rezept von Karamellierte Möhren mit gerösteten Haselnüssen, am 25.04.2024

Zutaten

12 große Möhren (bunte; ca. 1,2 kg)	2 Handvoll Haselnusskerne
4 EL Olivenöl	2 EL brauner Zucker
Salz	Pfeffer
2 Zweige Thymian	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 26 g F, 5 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, waschen und der Länge nach vierteln.

2. Die Haselnusskerne halbieren und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. In derselben Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Möhren hinzugeben und unter ständigem Wenden 5-7 Min. anbraten, bis sie noch ein wenig bissfest sind.

4. Anschließend den Zucker hinzufügen und die Möhren 3-4 Min. darin wenden, bis der Zucker geschmolzen ist und die Möhren schön glänzen.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Möhren auf einer Platte anrichten und mit den Haselnüssen und dem Thymian garnieren.