Rezept

Möhrensticks mit Parmesankruste

Ein Rezept von Möhrensticks mit Parmesankruste, am 28.06.2026

Zutaten

6	Möhren (mit Grün)
60 g	geriebener Parmesan
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 18 g F, 13 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Möhren gründlich waschen und etwas Grün stehen lassen, den Rest entfernen. Die Möhren nur wenn nötig schälen, dann längs vierteln.

2. Die Möhren in einer Schüssel gut mit dem Olivenöl vermischen, sodass das Gemüse rundherum mit Öl überzogen ist. Dann die Möhren auf das Backblech legen und den Parmesan darüberstreuen, pfeffern.

3. Die Möhren im Ofen (Mitte) 10 Min. backen, bis der Parmesan goldbraun und knusprig ist. Die Möhrensticks noch warm servieren.