

# Rezept der Woche



## Glasierte Karotten

### ZUTATEN

1 Bund Karotten

30 ml Olivenöl

15 ml Ahornsirup oder ein anderes  
flüssiges Süßungsmittel nach Wahl

30 ml Tamari oder eine andere  
Sojasauce nach Wahl

1 EL Ingwer fein gerieben

1 EL Knoblauch fein gehackt

Zu der Karotten passt gut:

Tzatziki

Backofen Baquette

Mischsalat

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-Unterhitze)  
vorheizen.

Die Karotten einmal in der Mitte halbieren und mit dem  
Olivenöl in eine Auflaufform geben und gut durchmischen.

Dann in den Ofen schieben und  
ca. 20 Minuten rösten.

Für die Glasur den Ahornsirup, Sojasauce, Ingwer und  
Knoblauch in einer separaten Schüssel mischen.

Die Karotten nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und  
die Temperatur auf 225 Grad Umluft (245 Grad Ober-  
Unterhitze) erhöhen.

Die Glasur über die Karotten gießen und mit einer Zange so  
lange mischen, bis sich alles gut verteilt hat und weitere 10  
Minuten im Ofen rösten.

Aus dem Ofen nehmen und pur oder zu einem anderen  
Gericht nach Wahl servieren.

Fertig!

## GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann