

Röstkarotten mit Honigcrunch



Zutaten für 4 Personen

- 600 g farbige Rüebli
- 2 EL Olivenöl
- Fleur de sel
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Rüebli längs in Stäbchen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln. Salzen. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Crunch über die Karotten streuen. Weitere ca. 15 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und Koriander darüberzupfen.

Honig Crunch

- 50 g Honig flüssig
- 1 Tl Pflanzenöl
- 50 g Gehackte Walnusskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sesam
- 40 g brauner Rohrzucker
- 1 Tl Chiliflocken

Alle Crunch-Zutaten miteinander vermischen und durchrühren. Dann die Masse auf einem eingefetteten Backblech verstreichen. Mit Klarsichtfolie abdecken und mit dem Nudelholz fest auf das Blech drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen und zerbröseln.

Tip Es lohnt sich den Honig Crunch im Voraus herzustellen. Er bleibt für ca. zwei Wochen frisch, wenn er trocken und kühl gelagert wird.