

HONIGKAROTTEN

MIT PAK CHOI & KAROTTENGRÜN



ZUTATEN

1 Bund Baby-Karotten mit Grün

1 Pak Choi

1-2 Jungknoblauch

etwas Petersilie

250 g Reis

Sesam

Olivenöl

1 EL Honig

etwas Sojasauce

Salz & Pfeffer

für ca. 2-3 Portionen

ZUBEREITUNG

Den Reis kochen und nebenbei etwas Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Den Sesam anschließend unter den fertigen Reis mischen.

Die jungen Karotten gut waschen, Größere Karotten längs halbieren und mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Blech verteilen und bei 220 °C etwa 20-25 Minuten rösten, bis sie schön weich und leicht karamellisiert sind.

Das Karottengrün grob hacken und mit Petersilie, fein geschnittenem Jungknoblauch, etwas Olivenöl und einer kleinen Prise Salz vermischen. Pak Choi in grobe Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne kurz anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und nur kurz garen, damit er knackig bleibt.

Die Ofenkarotten zusammen mit dem Pak Choi und dem Sesamreis anrichten und die frische Karottengrün-Mischung großzügig darübergeben.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at

www.tscheggs-ernte.at