

CAROTA ALLA GRIGLIA

Gegrillte Kartotte mit weissem Sesam

Gartenfrische Karotten mit Grün am Stiel sehen nicht nur sehr schön aus, sie schmecken aus vorzüglich. Vorallem wenn man sie kurz grillt. Hier mein schnellstes Gericht

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bund Karotten geschält mit etwas grünem Stiel

Saft von drei Saftorangen

Saft von einer 1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

2cm frischer Ingwer fein hacken

3 EL Olivenöl

1 Messerspitze Chilipulver

50 ml süße Chilisoße

1 TL weisser Sesam

Salz

schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

geschälte Karotten auf ein Backblech schichten.

Marinade:

Orangensaft, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Chilisoße und eine Prise Chili mit dem Pürierstab zu einer homogenen Marinade verarbeiten. Falls zu süß mit etwas Salz abschmecken.

Die Marinade über die geschichteten Karotten verteilen. Mit Sesam und schwarzem Pfeffer (aus der Mühle) bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 15 Minuten braten. Sie sollten so aussehen wie auf dem Bild.

Vor dem servieren mit dem gehackten Ingwer bestreuen.

Dazu passt entweder frisches Baguette oder wer mehr Zeit hat Quinoa.

Bon appetito ...