

Möhrensalat aus dem Backofen

(4 Portionen)



Zutaten:

1 kg Möhren
5 Zweige Thymian
4 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
40 g Sonnenblumenkerne
3 EL Balsamico bianco
2 TL Honig
2 Knoblauchzehen
100 g Rucola
120 g Feta (30 % F. i. Tr.)

Zubereitung:

Backofen auf 200 ° vorheizen.

Möhren putzen, schälen und schräg in 3 - 4 mm dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Möhren mit 3 TL Öl und dem Thymian vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen 15 Minuten backen, dabei einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen.

Essig, Salz, Pfeffer und den Honig verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, restliches Öl unterschlagen.

Möhren aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Vinaigrette mit den Möhren vermengen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Sonnenblumenkerne unterheben. Salat anrichten und den Feta darüberbröckeln.

Pro Portion:

G, 1 $\frac{1}{2}$ E, 1 $\frac{1}{2}$ F, 10 GK