



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Parmesan Karotten

Parmesan Karotten

450 g Karotten

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

0.5 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Chilipulver

0.5 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Esslöffel frische Petersilie

Prise(n) Salz

100 g Parmesan

1 Packung Rinatura Kräuter Sandwich-Creme Bio

Parmesan Karotten

1.

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Die Karotten schälen und der Länge nach halbieren, dann nochmals halbieren, so dass jedes Stück eine flache Seite hat.

Olivenöl, Knoblauch, 25 g geriebenen Parmesan, die Gewürze und Salz nach Geschmack in eine Schüssel

geben. Alles mit den Karottenstücken vermischen.

Den restlichen geriebenen Parmesan in eine kleine flache Schüssel geben und die flache Schnittseite jeder Karotte in den Käse tauchen. Karottenstücke mit der Käseseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. (Kleiner Tipp: Auf dem Backpapier auch Parmesankäse für eine Parmesankruste verteilen und ggf. noch Parmesan über den Karotten verteilen). Ca. 20 min. rösten oder bis sie weich sind. Die Dauer hängt von der Größe der Karottenstücke ab.

Karotten mit der Petersilie garnieren und mit der Kräuter Sandwich Creme zum Dippen servieren.