

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
45 Min.

SAISON
Herbst

HERKUNFT
international

GESCHMORTE KAROTTEN UND PATISSON



KURZ VORGESTELLT

Das Schmor-Gemüse kann lauwarm oder kühl serviert werden. Als Fleisch passt beispielsweise Lamm vom Grill bestens.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Karotten, längs geschnittene	4 EL	Honig
600 g	Patisson, längs geschnittener	1 Bd	Koriander
4 EL	Olivenöl	150 g	Mozzarella
3 TL	Kreuzkümmel	90 g	Haselnüsse, geröstete
		2 TL	Sumach

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200° C vorheizen.
2. Karotten schälen und den ungeschälten Kürbis in mittellange Spalten schneiden. Gemüse in die Auflaufform geben und gut mit dem Kreuzkümmel-Honig-Öl verrühren.
3. Form zugedeckt 15 Min. schmoren. Dann Deckel wegnehmen und nochmals 15 Min. schmoren. Je nach Farbe am Schluss für kurze Zeit die Grillfunktion zuschalten.
4. Gemüse, Mozzarellastücke, geröstete Haselnüsse und Koriander auf Teller verteilen. Mit Sumach bestreuen.

TIPP: Mozzarella kann durch Feta ersetzt werden. Das purpurfarbene Pulver der getrockneten Beeren des Sumach-Strauchs gibt dem Gericht einen säuerlichen Touch, den letzten Schliff.