

GLASIERTE THYMAINHONIG-KAROTTEN MIT LIMETTEN-JOGHURT



ZUTATEN

1	EL	Koriandersamen, geröstet und leicht gemörsert
½	TL	Fenchelsamen, geröstet und leicht gemörsert
600	g	Karotten, geschält und in gleich große Stifte geschnitten
30	g	Thymian Honig, flüssig
2	EL	Olivenöl
1	EL	Limettensaft
1	St.	Thymianzweig, gezupft
1	Prise	Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
50	g	Griechischer Joghurt
1	EL	Zitronensaft
1	St.	Abrieb einer Zitrone, ungespritzt oder heiß gewaschen
½	St.	Knoblauchzehe, gepresst

ZUBEREITUNG

1. Die Koriander und Fenchelsamen mörsern und in einer Pfanne 2-3 Min. ohne Fett anrösten. Dabei dürfen die Samen nicht verbrennen, es sollen sich nur die ätherischen Öle lösen.
2. Alle Gewürze nun zusammen mit dem Honig, dem Olivenöl und dem Limettensaft zu einer Marinade verarbeiten.
3. Die geschnittenen Karotten in die Marinade geben und alles gut verrühren, so dass die Karotten komplett mit der Marinade benetzt sind.
4. Den Airfryer auf 200° C aufheizen und die Karotten in einem Backeinsatz für 20-25 Min. weich schmoren.
5. In der Zwischenzeit den Joghurt mit den restlichen Zutaten vermengen und mit etwas Meersalz abschmecken.

TIPP:

Sie können hier, wenn Sie noch ein anderes Gemüse hinzufügen wollen z.B. Rote Bete oder noch anders farbige Karotten verwenden.