

Ganzjahres-Rezept



Geröstete Möhren mit Kartoffelstampf

Für 2 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten und 30 Minuten Backzeit



Zutaten:

- 400 g Bunte Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Rosenpaprika
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Apfelessig
- 25 g Gehackte Haselnüsse
- 1 EL Butter
- Etwas Milch
- Schnittlauch

½ TL

Zubereitung:

Möhren schälen und längs vierteln. Die Kartoffeln schälen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Olivenöl, Rosenpaprika, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Honig, Pfeffer, Salz und Essig mischen.

Möhren auf ein Backblech legen mit dem Knoblauch belegen. Die Marinade darüber verteilen. Im heißen Ofen (200° C) 20 min backen. Danach die gehackten Haselnüsse darüber geben und noch einmal 5 – 10 min backen.

Kartoffeln bei kleiner Hitze 20 min kochen. Abschütten, vom Herd nehmen und stampfen. Butter und Milch darunter geben und mischen, bis es cremig ist.

Auf Teller verteilen und die bunten Möhren darauf legen. Mit Schnittlauch dekorieren.

Mehr Rezepte unter: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>

Claudia Zimmermann
März 2026