



PARMESAN-MÖHREN

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 250 g Möhren (1 Bund)
- 2 EL Öl (z.B. Raps)
- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 220 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 10 g
- Fett: ca. 18 g
- Eiweiß: ca. 5 g

01

Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen

02

Knoblauch schälen und fein hacken.
Möhren schälen und vierteln. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken.

03

Möhren in eine Schüssel füllen und mit Öl, Knoblauch und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

04

Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 15 Minuten weich garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

05

Mit Petersilie bestreuen und servieren.

VARIATIONEN:

- Anstatt Parmesan anderen Käse zum überbacken verwenden, z.B. Feta.
- Anstatt Möhren, Pilze, Zucchini, Paprika oder Kombinationen daraus verwenden.
- mit zusätzlichen Gewürzen ergänzen, zu Möhren passt z.B. auch Zimt, Chili, Kreuzkümmel etc.

Das Rezept ist: leicht, schnell zubereitet, kalorienarm