

Knoblauch-Karotten-Sticks mit Parmesankruste

Herzhaft, süß und mit Suchtgefahr! Geröstet in Olivenöl, Parmesan, Knoblauch werden gewöhnliche Karotten zu einem umwerfenden Geschmackserlebnis.

🌱 vegetarisch ⌚ 15 Min. / Backzeit: 15 Min. III einfach



Bild: © F. Fuchs für BVE0

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Knoblauchzehen pressen und in einer Schale mit Olivenöl, Parmesan, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen.
- Möhren schälen und der Länge nach in Stifte (etwas wie Pommes) schneiden.
- Dann die Parmesan-Knoblauch-Ölmasse auf einen Teller geben und die Sticks gründlich darin rollen, bis alle Möhren mit der Masse überzogen sind.
- Die Karotten auf dem Backblech verteilen und für 15 bis 20 Minuten im Ofen weich garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
- Dann 5 Minuten auskühlen lassen, mit etwas Petersilie bestreuen und fertig sind die Sticks.
- Magerquark mit Crème fraîche, Weißweinessig, Knoblauch, Zwiebel und 4-5 EL Schnittlauch glattrühren.
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch etwas Zitronensaft dazu geben.

Zutaten für 4 Personen:

Knoblauch-Karotten-Sticks:

- 4 Möhren, geputzt und geschält
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL geriebenen Parmesan
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

Sour Cream:

- 200 g Magerquark
- 100 g Crème fraîche
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft zum Abschmecken

Knoblauch-Karotten-Sticks mit Parmesankruste



Bild: © F. Fuchs für BVEO



Bild: © F. Fuchs für BVEO



Bild: © F. Fuchs für BVEO



Bild: © F. Fuchs für BVEO



Bild: © F. Fuchs für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.