

Karamellierte Ofen-Karotten mit Granatapfel-Quark

Für 4 Personen:

Für die Marinade:

300 ml frischer Orangensaft	1 EL frischer Ingwer	1/2 TL Garam-Masala
1 TL Currypulver	Salz	2 EL flüssiger Honig

Für die Karotten:

2 Bund kleine Karotten	2 EL Butter	1 EL Puderzucker
------------------------	-------------	------------------

Für den Quark:

8 EL Magerquark	4 EL Crème-fraîche	2–3 EL Vollmilch
2 EL Mango-Chutney	4 EL Granatapfelkerne	Salz
Kristallzucker	Pfeffer	

Zum Anrichten:

Minzeblättchen

Orangen-Marinade:

Den Orangensaft, Ingwer, Garam-Masala-Gewürzmischung, Currypulver, Honig mit etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Die Orangenmarinade beiseite stellen.

Karotten:

Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Karotten putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Schale mit einer scharfen Messerklinge dünn abschaben. Die Karotten je nach Größe und Dicke ganz lassen oder der Länge nach halbieren.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Karotten darin von allen Seiten anbraten. Karotten herausnehmen und nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Die Orangen-Marinade gleichmäßig darübergießen, dann mit Puderzucker bestäuben.

Karotten im Backofen etwa 20 Minuten bissfest garen und dabei schön karamellisieren lassen. Die Flüssigkeit sollte während des Garens nochmals ordentlich reduziert werden – bei Bedarf müsst ihr sie ein paar Minuten länger im Ofen lassen.

Granatapfel-Quark:

Quark, Crème fraîche und die Vollmilch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Mango-Chutney und die Granatapfelkerne unterrühren.

Den Dip mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die karamellisierten Frühlingskarotten am besten in 4 Gläser stecken und mit dem Orangenschmorsaft beträufeln. Den Granatapfelquark in separaten Schälchen zum Dippen reichen. Alles mit kleinen Minzeblättchen garnieren.

Christian Henze am 11. Januar 2019