



Karotten mit Granatapfelglasur



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 157 kcal/ 657 kJ	Fett: 9 g
Eiweiß: 2 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3,8 g
Kohlenhydrate: 16 g	ungesättigte Fettsäuren: 5,2 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Den Saft in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten kochen, bis er auf 1/4 reduziert wurde. (Der Saft kann auch schon ein paar Tage vorher vorbereitet werden und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

2. Während der Saft kocht, den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Karotten, Öl, Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben und verrühren damit die Karotten gut bedeckt sind. Für 15 Minuten backen und gelegentlich umrühren. Dann den reduzierten Saft darüber träufeln, verrühren und erneut für 10 Minuten backen. Dabei wieder ab und zu umrühren.

3. Die Walnüsse und die Cranberries dazu geben, umrühren und noch einmal 5 Minuten, oder bis die Karotten weich, sind weiter backen. Die Karotten in eine Schüssel geben und mit dem Thymian bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 160 ml Granatapfelsaft
- 1 EL Honig
- 300 g Karotten, geschält und diagonal in Scheiben geschnitten
- 2 TL Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ TL Meersalz
- $\frac{1}{4}$ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 40 g getrocknete Cranberries
- 2 TL frischer Thymian, gehackt