

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

40 min

LEVEL

easy

Rezept

KAROTTEN MIT FETA

Karotten gehören zu den Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken, haben einen hohen Anteil Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A), Vitamine der B- und C-Gruppe sowie Ballaststoffe. Dazu kommt, dass die Karotte kalorienarm ist und außerdem knackig, so dass das Reinbeißen einfach Spass macht. Da die Vitamine, die die Karotten liefert vom Körper am besten in Verbindung mit etwas Fett aufgenommen und aufgespalten werden können, ist es doch klasse, wenn man mit Olivenöl und Feta dafür sorgen kann.

Lecker und gesund – was will man mehr?

Ab sofort ist die Karotte ein Superfood.

Viel Spass damit.



ZUTATEN

- ca. 0,5 kg Karotten (1 kg, wenn es eine Hauptspeise werden soll)
- 200g Fetakäse
- Thymian frisch
- 2-3 EL Sesam
- Olivenöl

Leckere Antioxidantien!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Während dessen die Karotten schälen und der Länge nach vierteln.

SCHRITT 3

Lege dann die Karotten in eine Auflaufform, gieße Olivenöl darüber und verteile den frischen Thymian sowie den Sesam darüber.

SCHRITT 4

Nach ca. 20 min im Ofen füge den Fetakäse – gewürfelt – zu den Karotten hinzu und lasse alles zusammen weitere ca. 10 min im Ofen garen.
Die Karotten sollten noch etwas Biss haben, wenn sie auf den Teller kommen.

SCHRITT 5

Zum Servieren die trockenen Thymianzweige entfernen, dann anrichten als Hauptspeise oder Beilage.