



RS Glasierte Karotten und Camembert

mit Knoblauchbrot und Rucola-Orangen-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Heute glasieren wir die feinen gelben und lila Karotten in einer fruchtigen Sauce, wodurch die dem Wurzelgemüse eigene, natürliche Süße wunderbar zur Geltung kommt. Nicht zuletzt aber entsteht auf diese Weise ein köstlicher Kontrast zu den herzhaften Bestandteilen der Mahlzeit: Thymian-Camembert aus dem Ofen, Rucolasalat mit Kürbiskernen und Orangen samt leckerem Knoblauchbrot.

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 4 lila Karotten
- 4 gelbe Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie & Thymian
- 4 Camemberts²
- 4 Baguettebrötchen¹
- 50g Kürbiskerne
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter²
- 1½EL Honig
- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1142kcal, Fett 61.2g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 42.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **Eine Orange** halbieren und auspressen. Die **übrige Orange** mit einem Messer schälen und das **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und der Länge nach halbieren. 3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen.



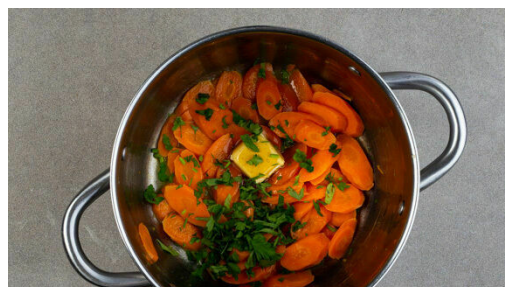
4. Knoblauchbrot rösten

Die **Brötchen** im Abstand von 1-2cm bis zur Hälfte einschneiden, sodass die **Scheiben** miteinander verbunden bleiben. Den **übrigen Knoblauch** mit der zimmerwarmen Butter und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und kleine **Knoblauchbutterstückchen** zwischen die **Scheiben** geben. Die **Knoblauchbrote** zu den **Camemberts** geben und im Ofen in 8-10Min. goldbraun rösten.



2. Karotten garen

1EL kalte Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne schmelzen, dann die **Karotten** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzufügen und ca. 3Min. anbraten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne die Zutaten ggf. auf zwei Pfannen verteilen. Mit dem **Orangensaft** sowie 100ml Wasser ablöschen und 10-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



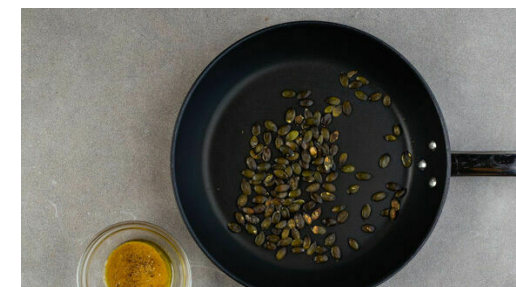
5. Karotten glasieren

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit 1½EL Honig und 1EL Butter unter die **Karotten** mengen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr Honig abschmecken.



3. Käse backen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann mit der **½ des Knoblauchs**, 4TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Camemberts** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Thymianöl** beträufeln und im Ofen 12-14Min. backen, bis der **Käse** zu schmelzen beginnt.



6. Salat zubereiten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anrösten. 2EL Olivenöl, 2TL Essig, 1TL Senf und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Rucola**, den **Orangenstückchen** und den **Kürbiskernen** vermengen. Die **Camemberts** mit den **Karotten** anrichten und mit dem **Knoblauchbrot** und dem **Salat** servieren.