



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. 3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. 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.



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 abzupfen 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 kreuzweise einschneiden, 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.