



Lemon-y Whipped Ricotta &

Hot Honey Roasted Carrot Sandwich



ca. 35min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Zitronenthymian
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Chiliflocken
- 25g blanchierte Haselnusskerne⁴
- 50g Rucola
- 2 Baguettebrötchen¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Ricotta²

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- 1TL Butter²
- ¼TL körniger Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebeesen

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

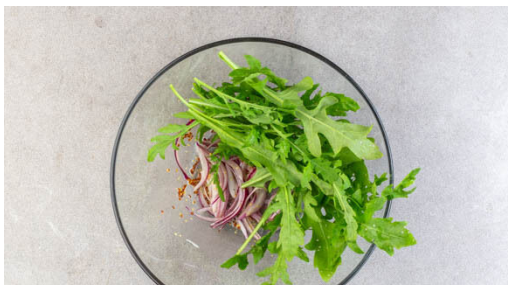
Kochtipp

Wer mehr Belag und weniger Brot im Sandwich möchte, kann vor dem Belegen etwas von der weichen Krume aus dem Brötchen herauszupfen.



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und längs halbieren oder ggf. vierteln. Die **Karottenstifte** schräg halbieren. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. **¼ der Zwiebel** für den **Salat** aufbewahren, die **restliche Zwiebel** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salat zubereiten

Das **übrige Zwiebelviertel** in feine Streifen schneiden. ½EL Olivenöl, ½EL Essig, ¼TL körnigen Senf und ¼TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Zwiebeln** vermengen. Den **Rucola** in die Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



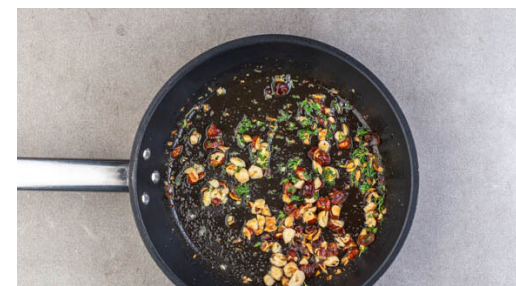
2. Gemüse rösten

Die **½ des Knoblauchs**, die **Zwiebelspalten**, die **Karotten** und **¼ des Thymians** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** und je ¼TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 13-15Min. rösten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist. Währenddessen 1½EL Honig mit 1TL Essig, ½TL **Chiliflocken** und ¼TL Salz vermengen und beiseitestellen.



5. Gemüse verfeinern

Den **Thymian** vom Backblech entfernen. Das **Gemüse** mit dem **Chili-Honig** vermengen und weitere 5Min. rösten, bis es leicht klebrig und karamellisiert ist. Die **Brötchen** auf dem Ofenrost in ca. 4Min. goldbraun und knusprig aufbacken. Die **Brötchen** längs aufschneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Haselnüsse rösten

Ca. **1TL Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. 1TL Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen, dann den Herd ausschalten. Die **Thymianblätter** und den **restlichen Knoblauch** unterrühren und mit Salz abschmecken.



6. Ricotta aufschlagen

Die **Zitronenschale** mit **1TL Zitronensaft**, dem **Ricotta** und 1 Prise Salz mit einem Schneebeesen cremig und luftig aufschlagen, dabei ggf. 1-2TL Wasser zugeben. Das **Gemüse** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. Die **Brötchen** mit dem **Ricotta** bestreichen und mit dem **Gemüse**, dem **Salat** und den **Haselnüssen** belegen. Den **übrigen Salat** dazu servieren.