

Maria Groß
Gebackene Karotten mit Grünkohl und Joghurdip**Montag, 13. November 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:**Für die Karotten:**

8 Bio-Karotten (mittelgroß)
1 Stange Lauch (klein)
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Honig
1 Zweig Thymian
1 TL getrocknete Berberitzen (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
2 EL geröstete Walnusskerne

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl
2 Knoblauchzehen
80 g Butter
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Muskat
etwas gemahlener Kümmel
etwas Ahornsirup

Für den Joghurdip:

1 Bio-Zitrone
200 g Joghurt nach griechischer Art
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
etwas Honig

Zubereitung:

1. Karotten putzen und unter Wasser gründlich abbürsten. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauch in Stücke schneiden, die etwa gleich lang wie die Möhren sind. Lauchstücke längs halbieren.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Karotten und Lauchstücke in eine flache Auflaufform verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Cayennepfeffer und etwas Honig über das Gemüse geben.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln und hinzufügen.
5. Das Gemüse in der Form mit einem passenden backofengeeigneten Deckel bzw. einem Backblech oder einem Springformboden abdecken.
6. Gemüse im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen. Dann das Gemüse ohne Abdeckung weitere 10 Minuten mit noch leichtem Biss rösten und fertiggaren.
7. Inzwischen Grünkohl verlesen, waschen und abtropfen lassen. 1 Blatt Grünkohl beiseitelegen und (für später) roh lassen.
8. Die restlichen Grünkohlblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel in ganz feine Stücke schneiden. Blätter in dünne Streifen schneiden.
9. Knoblauch abziehen und fein hacken.
10. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Grünkohlstängel und Knoblauch zugeben, kräftig würzen und unter Wenden anrösten.

11. Dann die Blätter hinzufügen. Nochmals würzen und unter Rühren dünsten, bis der Grünkohl zusammenfällt.
12. Ahornsirup unter den Grünkohl mischen, alles bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten dünsten.
13. Währenddessen für den Dip Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abschälen.
14. Joghurt, Salz, Cayennepfeffer und Honig in eine Schüssel geben und glattrühren. Mit Zitronensaft und etwas Schale verfeinern.
15. Übrige Grünkohlblätter vom Stiel zupfen und fein schneiden.
16. Grünkohl z. B. in Pastateller verteilen, das gebackene Gemüse darauf anrichten. Mit jeweils etwas Joghurdip beträufeln. Zum Servieren mit Berberitzen, gerösteten Walnüssen und frischen Grünkohlstreifen bestreuen und anrichten.

Pro Portion: 505 kcal/ 2125 kJ, 31 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 38 g Fett