Glasierte Karotten

Süß trifft herzhaft: In Honig, Orangensaft und Sojasauce glasierte Karotten werden mit gerösteten Haselnüssen, Granatapfelkernen, frischem Koriander und Sesam zu einer farbenfrohen orientalischen Vorspeise für festliche Tage.

Zutaten
2 Portionen

0.25 Granatapfel
40 g Haselnusskerne
300 g Karotten
3 EL Byodo Bratöl mit Sesamöl
1 EL Honig
2 EL Orangensaft
2 TL Sojasauce
4 Stängel Koriander
0.5 TL Sesam

Zubereitung

Zuerst den Granatapfel entkernen und die Haselnüsse grob hacken. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften – so entfalten sie ihr volles Aroma. Die Karotten schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In einer Pfanne etwas Bratöl erhitzen und die Karotten darin anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
Anschließend mit Honig, Orangensaft und Sojasauce ablöschen und die Mischung zu einer geschmeidigen, leicht sirupartigen Sauce einkochen lassen. Die glasierten Karotten auf Tellern

anrichten, mit gerösteten Haselnüssen und frischen Granatapfelkernen bestreuen. Zum Abschluss mit einigen Korianderblättern und Sesam garnieren.

Besonders köstlich wird das Gericht mit einer Scheibe geröstetem Brot – perfekt zum Aufnehmen der süß-herzhaften Sauce.