

Bunte Ofenkarotten



EINKAUFSZETTEL

- viele bunte Karotten
- Olivenöl
- Sojasauce
- Sesamkörner
- Zitronensaft
- Senfkörner
- Oregano
- Zimt
- Kardamom
- Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten schälen und putzen und anschließend in einen Zip-Beutel oder eine Plastikdose mit Deckel geben.
2. Karotten nach Wahl marinieren zum Beispiel mit Zitronensaft und Sojasauce oder Olivenöl und Oregano.
3. Zutaten für die Marinade in den Zip-Beutel oder die Dose geben, Beutel bzw. Deckel schließen und wild schütteln. So verteilt sich die Marinade auf allen Karotten gleichmäßig.
4. Danach die Karotten für 20 Minuten bei 180 Grad Celsius in den Backofen geben.

