Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



GEBRATENE MÖHREN MIT SESAMCREME – EINFACHE UND SCHNELLES GEMÜSEREZEPT

ZUBEREITUNG: 15 MIN. · BACKZEIT: 30 MIN.

Als Mama stehe ich oft vor derselben Frage: **Wie kann ich Gemüse so zubereiten, dass es nicht nur gesund, sondern auch wirklich appetitlich und voller Geschmack ist?**

Es soll kein langweiliger Salat sein, keine fade Beilage – sondern ein **buntes, aromatisches Gericht**, das man mit Freude isst.

Ich liebe es, neue Einflüsse in meine Küche zu bringen und mit einfachen Zutaten echte kleine Highlights zu zaubern. Für dieses Rezept habe ich meine **gebratenen Möhren mit einer cremigen Sesamcreme** kombiniert – und diese Kombination ist einfach perfekt. Die natürliche Süße der Möhren passt wunderbar zu dem nussigen, leicht orientalischen Geschmack der Sesamcreme.

Für die Zubereitung habe ich diesmal die **Heißluftfritteuse (Air Fryer)** verwendet, weil es schnell und unkompliziert geht. Aber natürlich funktioniert es genauso gut im Backofen – dort brauchen die Möhren einfach etwa **8 bis 10 Minuten länger**.

Ein einfaches, gesundes und unglaublich leckeres Rezept, das zeigt, wie vielseitig Gemüse sein kann.

Zutaten für gebratene Möhren mit Sesamcreme (als Beilage für 2-3 Personen)

400-500 g Karotten, 3 EL Tahina (Sesampaste natur), 3 TL geschrotete Leinsamen, 1/2 TL Knoblauchpaste (oder ganz fein zerdrückter frischer Knoblauch- ohne Stückchen), Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

1- Die Karotten schälen und in die Länge in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl mischen.

2- Die Möhrenstreifen in den Airfryer geben und mit Leinsamen (geschrotet), Salz und Pfeffer bestreuen.

3- Backen: bei mir waren es 180°C für 25-30 Minuten (es kann je nach Dicke variieren). Im Backofen sind eher 35-40 Minuten.

4- Sesamcreme: Sesampaste (Tahina) und ein bisschen Knoblauchpaste und ein Hauch Pfeffer mischen.

Et voilà!

Einfach das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und mit Sesamcreme beträufeln.

Ja, ich weiß, es ist kein kompliziertes Rezept, aber ich wollte euch nur eine neue Inspiration

mitgeben, um klassische Rezepte neu zu interpretieren.

Ich wünsche euch bon appétit!

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de