



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Glacierte Karotten – einfach und modern

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 140 kcal

Zutaten

350 g geschälte und längs halbierte Karotten (Wenn Du Karotten mit grünem Blatt kaufst, kannst Du gerne etwas davon an der Karotten lassen - es ist auch essbar.)

15 kalte Butter

1 Teelöffel Honig

1 Stück(e) frische Zitrone

Salz, Cayennepfeffer, gemahlener Zimt, Ingwerpulver, Zucker

Zubereitung

1. Eine Pfanne oder einen Topf, der von der Größe her für die Schnittart der Karotten geeignet und für den ein passender Deckel vorhanden ist, trocken auf ca. 180-200° C erhitzen.
2. Ein bis zwei Teelöffel Zucker in die Pfanne einstreuen und karamellisieren. (Achtung das geht sehr schnell und alles Restliche muss bereitstehen!)
3. Wenn der Zucker karamellisiert ist, den Honig und die kalte Butter begeben und die Karotten mit der Schnittfläche nach unten, in die Pfanne geben. Leicht salzen und mit den angegebenen Gewürzen würzen.
4. Alles kurz andüsten und mit etwas Zitronensaft und ca. 60-100 ml Wasser ablöschen (Die Menge der nötigen Flüssigkeit hängt auch von der Beschaffenheit und der Größe der Pfanne ab, da bei einer größeren Oberfläche schneller mehr Wasser verdunstet als in einem kleineren Gargefäß.)
5. Den Deckel daraufsetzen, bei voller Hitze möglichst schnell Dampf erzeugen und ca. 2-5 Minuten garen, bis Dir der Biss Deiner Karotten gefällt.
6. Kurz bevor Deine Karotten den gewünschten Garpunkt erreicht haben, den Deckel abheben und die Flüssigkeit soweit einreduzieren, dass sich die Glacage bildet. Solltest Du den Zeitpunkt knapp verpasst haben, einfach noch mal etwas Flüssigkeit begeben und noch mal durchschwenken.

7. Die Karotten mit den Gewürzen und dem Zitronensaft fertig abschmecken und auf einem warmen Teller anrichten.

Wie kannst Du die Glacage variieren?

Anstatt Wasser kannst Du auch Orangensaft verwenden. Du kannst das Gericht auch noch mit gehackten Kräutern oder gehackten gerösteten Nüssen ergänzen. Eine super Beilage zu Fleisch, Fisch und anderem Gemüse!



Bunt macht gute Laune :-)!

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!