

## Feierabend, deine Couch und: Geröstete Parmesan-Möhren

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

250 g Möhren  
60 ml Pflanzenöl  
1 Knoblauchzehe  
3 Esslöffel geriebener Parmesan  
2 Esslöffel Pankomehl  
4 Stängel Petersilie  
Salz, Pfeffer

Es überkommt mich immer wieder. Der kleine Heißhunger auf einen leckeren Snack, wenn ich nach Feierabend gemütlich auf der Couch sitze und meine Lieblingsserie schaue. Klar könnte ich zu Chips greifen, aber möchte ich das? Ja! Ich meine nein, also jein. Ich möchte etwas, das so würzig ist wie Chips, aber weniger Kohlenhydrate und Fett hat. Gemüsechips? Eine gute Idee, dauert mir allerdings zu lange. Was ich stattdessen snacke? Ofengeröstete Karotten mit Parmesan. Die 2 El Pankomehl lassen sich verschmerzen - schließlich bringen sie den Crunch an die Möhren. Innerhalb von 10 Minuten liegt das Gemüse bereits geschält und ummantelt auf dem Backblech. Und 15 Minuten später bei dir auf dem Teller.

Ob die gerösteten Karotten mit Kartoffelchips mithalten können? Definitiv. Probier's aus!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Knoblauch schälen und hacken. Möhren schälen und vierteln. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken.

- 3 -

Möhren in eine Schüssel füllen und mit Pflanzenöl, Knoblauch, Parmesan und Pankomehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 15 Minuten weich garen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit Petersilie bestreuen und servieren.