

MÖHREN AUF POLENTA FÜR 4 PERSONEN



ca. 300 g Polenta

Karotten (Babykarotten oder große die klein geschnitten werden)

Honig

Öl

Gewürze deiner Wahl

(zum Beispiel: Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Chili)

Sesam

Die Polenta nach Packungsanleitung kochen.

Die Karotten dünsten oder in Wasser kochen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Karotten dazu geben und nach einigen Minuten Honig nach Geschmack darüber geben und für einige Minuten anbraten.

Polenta auf dem Teller nach Belieben portionieren und Karotten darüber verteilen.

Anschließend mit Sesam und Chili verfeinern.

