

# Röstkarotten mit Orangen-Pistazien-Butter mit Joghurt-Dipp

Zutaten für 2 – 3 Personen

## Für die Röstkarotten

1 Bund Karotten (500 – 600 g)  
2 EL Olivenöl  
Salz

## Für die Orangen-Pistazien-Butter

4 EL (50 g) grüne Pistazienkerne  
1 Bio-Orange, Saft  
Salz  
1 TL Ras-el-hanout – Gewürzmischung,  
ersatzweise Curry – Gewürzmischung  
50 g kalte STERNENFAIR Butter

## Zum Anrichten

150 g STERNENFAIR Chiemseer Naturjoghurt  
Bio-Orangenschale, in feinen Zesten



**1.** Die Karotten schälen und längs halbieren. Je 1 EL Olivenöl in 2 Pfannen erhitzen und darin die Karotten mit der Schnittfläche nach unten etwa 5 Minuten anrösten (siehe Tipp). Die Karotten wenden und leicht salzen. Den Pfannendeckel aufsetzen und am Herdbrand nachziehen lassen, bis die Karotten bissfest gegart sind.

**2.** Die Pfannen mit den gerösteten Karotten wieder erhitzen. Die Pistazienkerne zugeben und kurz anrösten. Mit einem Zestenreißer einige kleine Fäden von der Bio-Orange abziehen und beiseitelegen, den Saft auspressen.

**3.** Die Karotten mit dem Orangensaft ablöschen und mit Salz und Ras-el-hanout würzen. Dann die kalten Butterstückchen zugeben und unterrühren. Alles zusammen gut durchschwenken.

**4.** Die gerösteten Karotten auf Teller verteilen und mit der Orangen-Pistazien-Butter beträufeln. Zum Schluss den Joghurt darüber geben und mit Orangenzesten garnieren.

## Tipp

Die Karotten sollten beim Anbraten nicht übereinander liegen, da sie sonst ungleichmäßig gar werden. Am besten mit 2 Pfannen arbeiten oder die Karotten nach und nach rösten.

*Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen*

Irmi Rumberger und das sternenfair Team