

Karotten und Spargeln aus dem Ofen

Zubereitungszeit: 45 min



Kalorien 495 kcal

Eiweiss 16g

Kohlenhydrate 32g

Fettanteil 32g

Zutaten für 1 Portion:



140 g	Spargeln grün
75 g	Karotten klein
1 EL	Mehl
1 Stk	Ei
40 g	Panko Paniermehl
75 g	Creme fraiche
1 TL	Currypulver mild
1 TL	Aprikosenkonfitüre

Zubereitung:



Spargeln unterer hölziger Teil entfernen, dicke Spargeln längs weg halbieren. Dicke Karotten längs weg halbieren.



Mehl in einen flachen Teller geben und würzen. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Pankomehl in einen flachen Teller geben.

Die Karotten und Spargeln im Mehl wenden, dann überschüssiges Mehl abschütteln. Danach in der Eimasse wenden und ins Pankomehl tauchen und auf einen mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Ca. 25 Minuten bei 200 Grad ausbacken.



Crème fraîche mit Curry und Konfitüre verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Curry-Dip mit den Karotten und Spargeln servieren.