

# KAROTTEN TORTILLAS

🕒 60 MIN  GLUTENFREI

## Zutaten für 4 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas  
500g Karotten  
8 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1/4 TL Kardamom  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
2 Dosen weiße Bohnen  
6 Zweige Thymian  
1 Knoblauchzehe



## ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Karotten schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in eine Ofenform geben. 3 EL Olivenöl, Honig, Kardamom, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren und über den Karotten verteilen. Karotten ca. 40 Minuten im Ofen weich rösten.

Währenddessen 5 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Ungeschälte, leicht angedrückte Knoblauchzehe und 4 Thymianzweige darin kurz anbraten. Knoblauch entsorgen, Thymian beiseite stellen. Abgespülte weiße Bohnen, aromatisiertes Öl, restliche Thymianblättchen, 1 EL Wasser und 1/2 TL Salz im Mixer glatt pürieren.

Weiß-Bohnen-Püree auf vier Tellern verteilen, die Karotten darauf anrichten, mit Olivenöl beträufeln und die knusprigen Thymianzweige darauf legen. Mit Tortilla servieren.

