

## KAROTTENAUF LAUF MIT NÜSSEN

### Zutaten für 4 Personen:

800g Karotten, Salz, 4 Zweige Rosmarin, 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Schale von einer Bioorange, 150 g würziger Bergkäse, 200 g Creme fraiche, 4 Eier, Pfeffer, 1 Prise scharfes Paprikapulver, Butter für die Form und zum Belegen, 100g Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Die Karotten längs vierteln und in Salzwasser zugedeckt bei großer Hitze 1 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine flache feuerfeste Form einfetten. Karotten in die Form geben. Den Backofen vorheizen. Rosmarin fein hacken und mit den ebenfalls fein gehackten Knoblauch und der Orangenschale über den Karotten verteilen.

Käse fein reiben, mit Creme fraiche und Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und über die Karotten gießen. Butter mit den Sonnenblumenkernen darauf verteilen.

Den Auflauf in Ofenmitte ca. 40 Minuten goldbraun backen. Dazu passt Vogerl- oder Radicchiosalat und Brot.

Zubereitung ca. 64 Minuten, 4 Portionen, 375 kcal pro Portion

