

## Karotten aus der Heißluft-Fritteuse

### Für 4 Portionen:

1 kg Karotten            2 EL Olivenöl    1 TL Honig  
Salz, Pfeffer            Paprikapulver    30 g Parmesan  
Petersilie

Die Karotten schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln.

Mit Öl, Honig und Gewürzen marinieren.

In den Korb der Heißluft-Fritteuse geben und zunächst 15 Minuten bei 160° backen.  
Zwischendrin am besten 1x schütteln.

Nun den Parmesan über die Karotten streuen und alles gut schütteln, sodass sich der Parmesan gleichmäßig verteilt. Weitere 5-10 Minuten garen.

Servieren und mit frischer Petersilie bestreuen.

NN am 25. August 2025