

## Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 06.01.2026

### Glasierte Honig-Karotten mit Walnuss-Pesto

Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für die glasierten Karotten

- 1 kg Karotten, möglichst gleich groß, am besten im Bund, mit Grün
- 4 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Stiel Salbei oder einige Stiele Petersilie, glatt

##### Für das Walnuss-Pesto:

- 1 Scheibe Weizenbrot, ca. 50 g
- 75 ml Milch
- 100 g Walnusskernhälften
- 25 g Mandelkerne, ohne Haut
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Ricotta, ital. Frischkäse oder Doppelrahmfrischkäse
- 50 ml Gemüsebrühe, heiß ca.
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Die Karotten putzen, abbrausen, schälen und nach Belieben längs halbieren.
2. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erwärmen. Die Karotten darin unter Wenden andünsten.
3. Honig und Zitronensaft mischen und über die Karotten träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Hälfte Salbei grob schneiden und unter die Karotten mischen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Währenddessen gelegentlich durchschwenken, sodass die Karotten gleichmäßig garen und von der Honig-Buttermischung glasiert werden.
5. Inzwischen für das Walnusspesto das Weizenbrot entrinden, würfeln und in eine Schüssel geben. Mit der Milch beträufeln und ziehen lassen.
6. Nüsse und Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob würfeln.
7. Eingeweichtes Brot, Nüsse, Knoblauch und Parmesan in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Ricotta und eventuell noch etwas heiße Brühe kurz untermixen, sodass eine cremige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Karotten und übrigen Salbei auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Nusssoße dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette oder herzhaftes Bauernbrot.

#### Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-glasierte-honig-karotten-mit-walnuss-pesto-100.html>

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**