

# Süßkartoffel-Taler mit Möhren und Couscous-Taboulé

**Für zwei Personen**

**Für die Taler und Möhren:**

400 g Süßkartoffel, schmal	250 g kleine Möhrchen mit Grün	1-2 Knoblauchzehen
2 EL Ahornsirup	2,5 EL Olivenöl	1 TL Salz
Pfeffer		

**Für das Couscous-Taboulé:**

100 g Couscous	40 g getrock. Öl-Tomaten	40 g entsteinte Datteln
25 g Pekannüsse	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft
1 EL Agavendicksaft	1 EL Granatapfelsaft	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL Ceylon Zimt	1,5 EL Olivenöl
Salzflocken	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 EL ausgel. Granatapfelkerne 0,2 cl Wodka

**Für die Taler und Möhren:**

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, hacken und mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und längs halbieren. Süßkartoffel- und Möhrestücke auf ein Blech legen, mit der Marinade bestreichen und im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen.

**Für das Couscous-Taboulé:**

Couscous nach Packungsanweisung im Salzwasser quellen lassen.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, einen Teil für die Garnitur zurücklegen und den Rest fein hacken. Tomaten aus dem Öl nehmen, Öl beiseitestellen, dann Tomaten halbieren und würfeln. Kräuter und Tomaten mit Couscous vermischen, 1,5 EL Tomatenöl, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben.

Einige Pekannüsse für die Garnitur zurücklegen. Chilischote, Datteln, restliche Nüsse, restliche Petersilie, Agavendicksaft, Zitronensaft, Granatapfelsaft,  $\frac{1}{4}$  EL Salz und Öl dazugeben, vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel und Möhren aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und dem Chili-Dattel-Mix anrichten. Restliche Kräuter und Nüsse darüber verteilen. Anschließend mit Salzflocken würzen.

**Für die Garnitur:**

Couscous mit Granatapfelkernen bestreuen. Wodka zum Säubern des Tellerrandes nutzen.

Sarah Petersen am 18. März 2024