

Karotten-Salat mit Süßkartoffel-Taler, Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Taler:

1 kleine Süßkartoffel 50 g Gouda am Stück 50 g Bergkäse am Stück

Für den Salat:

3 Karotten 1 rote Zwiebel 6 getrocknete Datteln
100 g Schafskäse 50 g gesalzene Erdnüsse Baharat, Chili

Für die Sauce:

200 g Joghurt ½ Limette (Saft, Abrieb) 1 TL Honig
2 Zweige Minze 1 TL gemahlener Cumin 1 TL Ras el Hanout
edelsüßes Paprikapulver Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone 200 ml neutrales Öl 1 Bund Minze
Salz

Für die Süßkartoffel-Taler:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Süßkartoffel im Ganzen 20 Minuten kochen. Aus der Mitte eine Scheibe herausschneiden und rund ausstechen. Käse reiben und über den Taler verteilen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Für den Salat:

Karotten schälen und raspeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Datteln und Schafskäse klein schneiden und die Erdnüsse hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Baharat und Chili würzen.

Für die Sauce:

Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Saft und Abrieb von der Limette mit den Gewürzen, dem Honig und der Minze abschmecken.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil des angemachten Joghurts zum Anrichten herausnehmen und zur Seite stellen, den Rest über die Karotten geben, vermengen und abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen und trockenwedeln. Minze mit Öl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und etwas Salz in einen Mixer geben und zu einem Minzöl mixen.

Die aufgehobene Joghurtsauce auf einem kalten Teller kreisförmig anrichten. Den Kartoffeltaler in die Mitte setzen und den Karottensalat darauf schichten. Mit Minzöl garnieren und servieren.

Ursula Lützenkirchen am 18. August 2020