

# Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel

## Für 4 Personen

### Für die Süßkartoffeln:

2 Bio-Süßkartoffeln (à ca. 300 g) 2 EL neutrales Pflanzenöl 2 TL Salz

150 g Macadamianüsse, geröstet 50 g halbgetr. Öl-Tomaten

### Für den Chicoreesalat:

4 EL Hanfsaat, ungeschält 400 g Chicoree 100 g Physalis

1 EL neutrales Pflanzenöl 1 Bio-Orange 2 EL Ahornsirup

1 EL Gojibeeren, getrocknet 2 TL Weißweinessig 1,5 -2 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer 1 Bund Schnittlauch

### Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen (ca. 700 g) ca. 1 TL Salz 4 EL Olivenöl

1 EL Ahornsirup 4 EL Aceto Balsamico 1 TL eingel. grüner Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und die Schale mit einer Gemüsebürste sorgfältig reinigen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und das Innere der Süßkartoffeln mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 0,5 cm tief einritzen. Die Schale dabei möglichst nicht einritzen. Das Öl mit dem Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen. Für den Chicoréesalat die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl in ca. 2 Minuten auf mittlerer Temperatur rösten, bis die Samen knistern. Die Pfanne anschließend vom Herd ziehen. Den Chicoree waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen und den Salat quer in feine Streifen schneiden, den Strunk aussparen. Die Blätter und Stiele der Physalisbeeren entfernen und die Beeren halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Physalishälften darin 1 Minute anschwitzen, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer entfernen. Den Saft auspressen und mit der Schale, dem Agavendicksaft und den Gojibeeren mischen. Den Essig dazugeben und mit den gebratenen Beeren und den Chicoreestreifen gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Die Schnittlauchringe unter den Salat heben und die gerösteten Hanfsamen darüber verstreuen. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelkraut entfernen, fein hacken und beiseitelegen. Die Knollen in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten soweit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten. Die Tomaten-Nuss-Mischung nach 30 Minuten auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und nochmals 10 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten die Grillfunktion (falls vorhanden) anschalten und die Kartoffeln gratinieren. Ca. 10 Minuten bevor die Süßkartoffeln fertig gebacken sind das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) oder einem weiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, den Fenchel und das Salz dazugeben und mit Deckel 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Danach den Deckel abnehmen, die Fenchelspalten wenden, den Agavendicksaft und den Aceto Balsamico dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten. Danach vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Servieren warmhalten. Jeweils 1 Süßkartoffelhälfte auf einen Teller legen, den Fenchel danebenlegen und mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün dekorieren. Den Salat dazugeben und servieren.

Nicole Just am 21. Dezember 2015