



Gebackene Süßkartoffeln mit Karotten-Tahini-Creme (vegan)

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Süßkartoffeln

800 g Süßkartoffeln
Thymian
1 EL raffiniertes Olivenöl
Salz

Kichererbsen-Crunch

150 g Kichererbsen
2 EL Olivenöl
Salz
Knoblauch, granuliert
Cayennepfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Kreuzkümmel, gemahlen

Karotten-Tahini-Creme

300 g Karotten
2 EL Tahini
1 Orange, unbehandelt
2 kleine Stücke Ingwer
2 Knoblauchzehen
Salz

Vichy-Karotten

3 violette Karotten
Zucker
Salz
1 EL Margarine
1 Schalotte
100 ml Mineralwasser
Petersilie

Petersilien-Öl

Petersilie
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Limette, unbehandelt
80 ml natives Olivenöl

Sowie

Gartenkresse



Zubereitung (50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Süßkartoffeln halbieren und das Innere rautenförmig einschneiden. Thymianblätter abzupfen und mit Olivenöl vermengen. Die Kartoffeln salzen und mit dem Thymianöl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad circa 30 Minuten backen, bis das Innere weich ist.

Die Kichererbsen gründlich waschen und abtropfen lassen. Olivenöl mit Salz, Knoblauchgranulat, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel vermengen und Kichererbsen darin marinieren. Kichererbsen auf einem ausgelegten Backblech verteilen und für circa 30 Minuten zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben, bis sie knusprig sind.

Für die Creme die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und in leicht gezuckertem und gesalzenem Wasser weichkochen. Zusammen mit Tahini, Orangensaft und -abrieb, Ingwer und Knoblauch in einen Mixer geben und zu einer Creme pürieren.

Violette Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne schmelzen, die Karotten hinzugeben und mit Salz und Zucker würzen. Die Schalotten fein würfeln und zu den Karotten geben. Mit Wasser ablöschen, den Deckel auflegen und bei schwacher Hitze fünf bis zehn Minuten weich dünsten lassen. Deckel abnehmen und so lange offen weitergaren, bis das Wasser fast verdampft ist und die Karotten glänzen. Ab und zu umrühren, gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen, falls die Karotten zu trocken werden. Abschließend gehackte Petersilie untermischen und Karotten bis zum Servieren warmhalten.

Für das Kräuteröl eine Handvoll Petersilie mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und Olivenöl in einen Mixbecher geben und pürieren.

Die gebackenen Süßkartoffeln auf einen Teller geben, eine Nocke Karotten-Tahini-Creme und Vichy-Karotten daraufsetzen. Mit Kresse und den knusprigen Kichererbsen toppen, das Petersilien-Öl drumherum träufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion:

792 kcal – 42 g Fett – 16 g Eiweiß – 88 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.