

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 18. August 2020 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Ursula Lützenkirchen

Orientalischer Karottensalat mit überbackenem Süßkartoffel-Taler und Joghurt-Minz-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Taler:

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

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

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

Für den Salat:

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

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:

200 g Joghurt
½ Limette (Saft und Abrieb)
1 TL Honig
2 Zweige Minze
1 TL gemahlener Cumin
1 TL Ras el Hanout
Edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:

1 Zitrone
200 ml neutrales Öl
1 Bund Minze
Salz, aus der Mühle

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.