Lauwarmer Karotten-Dattel-Salat

Karotten werden langsam geröstet, bis sie süss, saftig und leicht karamellisiert sind. Datteln bringen Tiefe und Wärme, Kreuzkümmel erdet das Gericht, Orangenöl sorgt für Frische. Dazu ein kühler Joghurt-Tahini, der alles zusammenhält. Kein Beilagensalat, sondern ein eigenständiges, feines Gericht. Bei Salaten lebt alles vom Kontrast: etwas Frisches, etwas Sättigendes, eine cremige oder knackige Komponente und ein Dressing mit genug Säure, Salz und Würze. Für 4–6 Personen ist das ideal als leichtes Hauptgericht oder grosszügige Beilage. Einzelne Komponenten können vorbereitet werden; Dressing und empfindliche Zutaten kommen am besten erst kurz vor dem Servieren dazu.

4–6 Portionen | 25 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1,2 kg Karotten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz
- 120 g Medjool-Datteln
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Sojajoghurt ungesüsst
- 2 EL Tahini
- Saft ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Abrieb ½ Bio-Orange
- Schwarzer Pfeffer
- Optional Petersilie oder Koriander

Zubereitung

01 Karotten längs halbieren oder vierteln und mit Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz mischen.

02 Bei 220 Grad im Ofen 30–35 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

03 Datteln entsteinen, grob hacken und mit Zitronensaft mischen.

04 Sojajoghurt, Tahini, Zitronensaft und Salz glatt rühren, cremig abschmecken.

05 Olivenöl mit Orangenabrieb verrühren und kurz ziehen lassen.

06 Die heissen Karotten mit den Datteln mischen und kurz lauwarm werden lassen.

07 Anrichten: Joghurt-Tahini grosszügig auf den Teller streichen, Karotten darauf legen, mit Orangenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer sowie Kräutern vollenden.