

Lauwarmer Karotten-Dattel-Salat



► Beschreibung

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.

► 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

1. Karotten längs halbieren oder vierteln und mit Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz mischen.
2. Bei 220 Grad im Ofen 30–35 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
3. Datteln entsteinen, grob hacken und mit Zitronensaft mischen.
4. Sojajoghurt, Tahini, Zitronensaft und Salz glatt rühren, cremig abschmecken.
5. Olivenöl mit Orangenabrieb verrühren und kurz ziehen lassen.
6. Die heissen Karotten mit den Datteln mischen und kurz lauwarm werden lassen.
7. Anrichten: Joghurt-Tahini grosszügig auf den Teller streichen, Karotten darauf legen, mit Orangenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer sowie Kräutern vollenden.

► Zusatzinfos

Sehr gut vorbereitbar, funktioniert lauwarm oder bei Raumtemperatur.
Überraschend sättigend und auch als Vorspeise in kleiner Portion geeignet.

Erstellt mit der ZUTATO-App

