



Karotten-Tarte mit Sesam

und orientalischem Krautsalat



30-40min



2 Personen

Diese Tarte wird euch begeistern! Dünne Karottenstreifen marinieren wir mit Zitronenschale und einer orientalischen Gewürzmischung, legen sie dann auf einen Flammkuchenteig mit Crème fraîche und backen die Tarte gold-braun. Abgerundet wird sie mit frischer Minze und Sesam. Dazu reichen wir einen knackigen Rotkraut-Salat, verfeinert mit einer arabischen Kräutermischung und frischer Petersilie.

Was du von uns bekommst

- weißer Sesam ¹¹
- Flammkuchenteig ^{1,7}
- Kräutermix: Petersilie, Minze
- Karotte
- Rotkraut
- Creme Fraiche ⁷
- unbehandelte Zitrone
- Habeshas Berbere
- Honig
- Nanas Tabouleh

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 799.0kcal, Fett 34.9g, Eiweiß 17.6g, Kohlenhydrate 93.7g



1. Karotten vorbereiten

Backrohr auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. **1TL Zitronenschale** abreiben, den **Saft** der **Zitrone** auspressen. **Karotten** schälen und in möglichst lange, dünne Stäbchen schneiden. Anschließend mit **Zitronenschale, Habeshas Berbere**, einer Prise Salz und 1EL Öl vermengen.



4. Sesam rösten

Eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen und den **Sesam** darin ca. 1-2Min. goldbraun rösten, bis es aromatisch duftet. Vorsicht der **Sesam** kann schnell verbrennen.



2. Tarte belegen

Teig mit dem Papier nach unten auf ein Backblech ausrollen. Die **Crème fraîche** mit einer Prise Salz und Pfeffer cremig rühren, dann den **Teig** damit gleichmäßig bestreichen. Anschließend die marinierten **Karotten** nebeneinander darauf verteilen und alles mit **1TL Honig** beträufeln. Die **Tarte** ca. 20-25Min. im Rohr backen.



5. Salat zubereiten

Petersilie und **Minze** von den Stielen zupfen, dann getrennt grob hacken. Die **Petersilie** mit dem **Kraut** vermengen und den **Salat** mit **1TL Nanas Taboulé Gewürz** verfeinern, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** würzen. Wer keine **Minze** mag, verwendet weniger von der **Gewürzmischung**.



3. Rotkraut schneiden

Inzwischen den Strunk vom **Rotkraut** entfernen, dann das **Kraut** in möglichst feine Streifen schneiden. Das **Kraut** in einer großen Schale mit etwas Salz und **2-3EL Zitronensaft** mit den Händen verkneten, dann für den Moment beiseitestellen.



6. Tarte fertigstellen

Wenn die **Tarte** knusprig gebacken ist, aus dem Rohr nehmen und gleichmäßig mit **Sesam** und nach Geschmack mit **Minze** bestreuen. Den **Rotkrautsalat** dazu servieren.