



## Karotten-Tarte mit Sesam

und orientalischem Krautsalat



30-40min



4 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

- Sauerrahm <sup>7</sup>
- weißer Sesam <sup>11</sup>
- Honig
- Karotte
- Nanas Tabouleh
- Kräutermix: Petersilie, Minze
- unbehandelte Zitrone
- Rotkraut
- Flammkuchenteig <sup>1,7</sup>
- Habeshas Berbere

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- 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 705.0kcal, Fett 27.3g, Eiweiß 17.4g, Kohlenhydrate 89.1g



1. Karotten vorbereiten

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **2TL Zitronenschale** abreiben, den **Saft der Zitronen** auspressen. **Karotten** schälen und in möglichst lange, dünne Stäbchen schneiden. Anschließend mit **Zitronenschale, Habeshas Berbere**, einer Prise Salz und 2EL 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. Tartes belegen

**Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backbleche ausrollen. Den **Sauerrahm** mit einer Prise Salz und Pfeffer cremig rühren, die **Teige** damit bestreichen. Anschließend die **Karotten** nebeneinander darauf verteilen und mit **Honig** beträufeln. Die **Tartes** ca. 20-25Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



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 **5-6EL Zitronensaft** mit den Händen verkneten, dann für den Moment beiseitestellen.



5. Salat zubereiten

**Petersilie** und **Minze** von den Stielen zupfen, dann getrennt grob hacken. Die **Petersilie** mit dem **Kraut** vermengen und den **Salat** mit **1-2TL Nanas Taboulé Gewürz** verfeinern, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** würzen. Wer keine **Minze** mag, verwendet weniger von der **Gewürzmischung**.



6. Tartes fertigstellen

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