



Zutaten

250 g Süßkartoffeln
250 g Lila Luder / Möhren
2–3 TL Brat- & Backöl
1 TL Curry
1 TL Garam Masala
500 g Flower Sprouts
1 Bund Radieschen

Dressing:

1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
50 ml Apfelessig
½ TL Salz
Pfeffer
1 TL Agavendicksaft
1 EL Senf
4 Kapern
30 g Hartkäse/Parmesan
150 ml Olivenöl

1 EL Kokosöl
1 TL Rohrohrzucker
Salz & Pfeffer

Gebackene Süßkartoffeln mit Radieschen & Flower Sprouts

Die ersten regionalen Radieschen sind da! 😊

Süßkartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Gewürze mit dem Öl verrühren und die Süßkartoffeln und Möhren jeweils mit der Hälfte der Marinade damit marinieren und für ca. 30 Minuten ziehen lassen. Flower Sprouts putzen, die Blätter von dem Strunk abzupfen, gründlich waschen, mit einer Salatschleuder trockenschleudern und anschließend auf ein Tuch geben und gut abtupfen. Radieschenblätter abzupfen, waschen und grob schneiden. Radieschen putzen und vierteln.

Schalotte und Knoblauch schälen und klein hacken. Beides mit Apfelessig, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Senf, Kapern und Käse in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Dann das Öl unter ständigem Mixen langsam hineinlaufen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- & Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Anschließend etwas salzen. Möhren ebenfalls auf die gleiche Art und Weise backen, aber nur für ca. 10 Minuten und ebenfalls danach etwas salzen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Flower Sprouts hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, dabei mehrmals umrühren. Würzen mit Zucker, Salz und Pfeffer. Flower Sprouts in der Mitte des Tellers anrichten, Süßkartoffeln und Möhren drumherum verteilen. Etwas Dressing darüber verteilen und mit den geviertelten Radieschen und den Radieschenblättern garnieren und servieren.

Tipp: Ideal passt hierzu noch ein leckeres Knusper-Topping.

Flower Sprouts sind kleine feine Blätter und sind eine Kreuzung aus Grünkohl und Rosenkohl.

Zutaten

50 g Datteln ohne Stein
30 g Mandeln, gehackt
30 g Sonnenblumenkerne
25 g Kürbiskerne
½ EL Akazienhonig
Salz
1 Prise Chili

Knusper-Topping

Datteln sehr fein hacken, mit gehackten Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Akazienhonig, Salz und Chili zu einer Masse verkneten. Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Umluft ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann in Stücke brechen.

Tipp: Das Knusper-Topping kann auch fürs Müsli verwendet werden, dafür einfach Chili und Salz weglassen.

