▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2024 ▪
Leibgericht mit Zora Klipp

Sarah Petersen

Süßkartoffel-Taler mit Möhren und Couscous-Taboulé

Zutaten für zwei Personen

Für die Taler und Möhren:
400 g Süßkartoffel, schmal und länglich
250 g kleine Möhrchen mit Grün
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Ahornsirup
2,5 EL Olivenöl
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, hacken und mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und längs halbieren. Süßkartoffel- und Möhrestücke auf ein Blech legen, mit der Marinade bestreichen und im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für das Couscous-Taboulé:
100 g Couscous
40 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl
40 g entsteinte kleine, harte Datteln
25 g Pekannüsse
½ rote Chilischote
½ Zitrone, 1 EL Saft
1 EL Agavendicksaft
1 EL Granatapfelsaft
¼ Bund Minze
½ Bund Petersilie
¼ TL Ceylon Zimt
1,5 EL Olivenöl
Salzflocken, zum Bestreuen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous nach Packungsanweisung im Salzwasser quellen lassen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, einen Teil für die Garnitur zurücklegen und den Rest fein hacken. Tomaten aus dem Öl nehmen, Öl beiseitestellen, dann Tomaten halbieren und würfeln. Kräuter und Tomaten mit Couscous vermischen, 1,5 EL Tomatenöl, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben.

Einige Pekannüsse für die Garnitur zurücklegen. Chilischote, Datteln, restliche Nüsse, restliche Petersilie, Agavendicksaft, Zitronensaft, Granatapfelsaft, ¼ EL Salz und Öl dazugeben, vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel und Möhren aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und dem Chili-Dattel-Mix anrichten. Restliche Kräuter und Nüsse darüber verteilen. Anschließend mit Salzflocken würzen.

Für die Garnitur:
2 EL ausgelöste Granatapfelkerne
0,2 cl Wodka

Couscous mit Granatapfelkernen bestreuen. Wodka zum Säubern des Tellerrandes nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.