



HAUPTGANG

OFENKARTOFFELN MIT KAROTTEN UND PETERSILIE- JOGHURT-SAUCE



★★★★★ (5)

1H
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

Ofenkartoffeln

- 300 g** Karotten
- etwas** Salz
- 4 EL** Bratöl
- 2 TL** Sojasauce
- 1 kg** festkochende Kartoffeln

Petersilie-Joghurt-Sauce

- 280 g** Sojajoghurt
- 20 g** Zitronensaft
- 40 g** Petersilie, gehackt
- etwas** Salz

zum Servieren

- 1 TL** Schwarzkümmel
- ein wenig** frischer Meerrettich
- 5** Dill, gezupft

ZUBEREITUNG

- 1** Die Karotten längs halbieren, in kochendes Salzwasser geben und sehr weichkochen (sie dürfen etwas verkocht sein), dann abgiessen, abkühlen lassen und in dünne «Filets», also hauchdünne (ca. 1–2 mm dicke und etwa 2–3 cm lange) Scheiben, schneiden.
- 2** Hierfür am besten ein Messer mit einer dünnen langen Klinge (z. B. ein Filetmesser) verwenden. Die Karotten mit 2 Esslöffeln Bratöl und der Sojasauce vermischen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3** Die Kartoffeln mit Schale längs halbieren, in rund 2 cm grosse Stücke schneiden, mit dem restlichen Bratöl und etwas Salz vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen rund 25 Minuten rösten. Dann die marinierten Karottenfilets aufs Blech zu den Kartoffeln geben, gut vermischen und nochmals 7 Minuten weiterrösten.
- 4** In der Zwischenzeit für die Sauce den Sojajoghurt mit dem Zitronensaft und der Petersilie vermischen und mit einem Stabmixer oder im Hochleistungsmixer pürieren. Mit Salz abschmecken.
- 5** Den Schwarzkümmel in einer heissen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2 Minuten bei niedriger Hitze rösten. Mit der Sauce einen Saucenspiegel auf den Tellern bilden und die Ofenkartoffeln und die Karotten darauf anrichten. Mit einer feinen Reibe etwas Meerrettich darüber stapeln. Mit dem gerösteten Schwarzkümmel und dem gezupften Dill garnieren.