



## Orientalische Karotten-Tarte

mit Sesam und gemischem Salat



30-40min



2 Personen

Diese Tarte wird dich begeistern! Dünne Karottenstreifen marinieren wir mit Zitronenschale und einer orientalischen Gewürzmischung, legen sie dann auf einen Flammkuchenteig mit Crème fraîche und backen die Tarte dann schön knusprig und goldbraun. Abgerundet wird sie mit frischer Minze und fein-nussigem Sesam. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Petersilie.

## Was du von uns bekommst

- frische Minze & Petersilie
- weißer Sesam 11
- lila Karotten
- Karotten
- unbehandelte Zitrone
- Flammkuchenteig<sup>1</sup>
- Crème fraîche<sup>7</sup>
- Honig
- Berbere-Gewürzmischung
- gemischter Salat
- Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Pfanne
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 16.6g



### 1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** in möglichst lange, dünne Stäbchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Karotten** mit 1EL Olivenöl, **1TL Zitronenschale**, der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen.



### 4. Sesam anrösten

Den **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in ca. 1-2Min. goldbraun anrösten, bis der **Sesam** aromatisch duftet. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell verbrennen!



### 2. Tarte belegen

Den **Flammkuchenteig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Crème fraîche** mit 1 Prise Salz und Pfeffer cremig rühren und auf den **Teig** streichen. Die **marinierten Karotten** nebeneinander darauf verteilen und alles mit **1-2TL Honig** beträufeln. Die **Tarte** im Ofen in ca. 20-25Min. knusprig backen.



### 5. Dressing anrühren

Aus **1-2EL Zitronensaft** und **1-2EL Olivenöl** ein leichtes **Dressing** anrühren und unter den **Salat** mischen.



### 3. Salat mischen

Die **Tomate** halbieren und fein würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Minzeblätter** ebenfalls abzupfen und grob hacken. Die **Tomaten**, die **Petersilie** und ca. die **1/2 der Minze** mit dem **gemischten Salat** vermengen.



### 6. Tarte fertigstellen

Die knusprig gebackene **Tarte** aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit der **restlichen Minze** und dem **Sesam** bestreuen und die **Tarte** mit dem **Salat** servieren.