



## Orientalische Karotten-Tarte

mit Sesam und gemischem Salat



30-40min



3-4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- 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 775kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 15.4g



### 1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft 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.



### 2. Tarter belegen

Die **Flammkuchenteige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen. Die **Crème fraîche** mit 1 Prise Salz und Pfeffer cremig rühren und auf die **Teige** streichen. Die **marinierten Karotten** nebeneinander darauf verteilen und jeweils mit **1-2TL Honig** beträufeln. Die **Tarter** im Ofen in ca. 20-25Min. knusprig backen.



### 3. Salat mischen

Die **Tomaten** 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.



### 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!



### 5. Dressing anrühren

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



### 6. Tarte fertigstellen

Die knusprig gebackenen **Tarter** aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit der **restlichen Minze** und dem **Sesam** bestreuen und die **Tarter** mit dem **Salat** servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tarter** auch nacheinander backen und servieren.