



Galettes mit Süßkartoffeln und Paprika

dazu Muhammara-Dip und Walnüsse



ca. 35min



2 Personen

Wer von Muhammara noch nie gehört hat, erlebt bei uns eine Lektion der besonders leckeren Art: Die würzige Paprika-Walnuss-Paste stammt aus der arabischen und levantinischen Küche, wo sie gerne als Dip serviert wird. Heute krönt sie knusprigen Blätterteig und feine Süßkartoffeln. Und wem die noch nicht süß genug sind, für den gibt es noch die typische, fruchtig-klebrige Granatapfelmelasse dazu. Klingt toll? Sagen wir doch!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 50g Walnusskerne ²
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1181kcal, Fett 78.5g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 16.6g



1. Süßkartoffel kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, in das kochende Wasser geben und 3-4Min. garen, bis sie weich wird. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und etwas Salz vermengen.



4. Nüsse rösten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, zur **Paprika** geben und ca. 1Min. weiterbraten. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ der Nüsse** grob zerkleinern und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten.



2. Teig vorbereiten

Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Teig** mit dem Papier nach unten ausrollen. Einmal längs und zweimal quer durchschneiden, um 6 Stücke zu erhalten. Die **Teigstücke** einzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dabei etwas Abstand dazwischen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **übrigen Nüsse** in einem hohen Gefäß mit der **½ der Paprika**, 3EL Wasser, 2TL (Weißwein-)Essig, der **Melasse** und 1 kräftigen Prise Salz zu einer dickflüssigen **Sauce** pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Die **übrige Paprika** auf die **Galettes** verteilen, die **Sauce** und die **gerösteten Nüsse** darübergeben und die **Galettes** mit dem **Dill** garniert servieren.



3. Paprika braten

Die **Süßkartoffeln** mittig auf den **Teigstücken** verteilen und die **Galettes** im Ofen 12-15Min. backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist. Die **Paprika** in einer großen Pfanne (oder einem Wok) mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 7-10Min. braten, bis sie weich wird, dabei regelmäßig umrühren.



6. Vegan oder Feta?

Unser Galettes-Rezept ist komplett vegan, aber wenn veganes Essen für dich kein Muss ist, dann probier es doch mal mit etwas Feta auf den Galettes – entweder mitgebacken oder am Ende frisch drüber gestreut. Veganer Feta ist natürlich auch eine Alternative!