



Orientalische Karottentarte

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

- 2 Karotten
- 3 lila Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Flammkuchenteig¹
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Tomate
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- 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 819kcal, Fett 42.1g, Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 16.4g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und 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 Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden!



2. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Crème fraîche** mit 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig auf den **Teig** streichen. Die **Karotten** nebeneinander darauf verteilen und alles mit 1-2TL Honig beträufeln. Die **Tarte** im Ofen 20-25Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist.



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 schneiden. Die **Tomaten**, die **Petersilie** und ca. die **1/2 der Minze** mit dem **gemischten Salat** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Karottentarte** aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit der **restlichen Minze** und dem **Sesam** bestreuen. Nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.