

Gebackenes Kartoffel-Duo & raffinierter Karotten-Spinat

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 5/10 – Dauer: ca. 50 Minuten – Art: Hauptgang, Beilage – Kosten: Günstig

Zutatenliste - Kartoffel-Duo

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 400g)
- 200g festkochende Kartoffeln
- 3 TL bunter Pfeffer (schwarzer, grüner, weißer und rosa Pfeffer möglich frisch gemahlen)
- 1 TL Getrockneter Kreuzkümmel (Zur Not gemahlen als Kumin bekannt)
- 1 TL Kümmel (Wer Kümmel hasst, der lässt ihn natürlich weg, aber Kreuzkümmel ist Pflicht)
- 1 TL Rohrzucker
- 2-3 EL Pistazienöl (Alternativ aromatische Öle, die hitzestabil sind. **Flammpunkt beachten!**)
- 1 TL Fleur de Sel (Hier kommt die Blume zwar voll zu Geltung, aber anderes NaCl geht auch)

Zutatenliste - Karotten-Spinat

- 300g Blattspinat (Tiefgekühlt. Bei frischer Ware, Menge verdoppeln und Wasser beim Kochen abgießen bzw. verdunsten lassen)
- 3 große Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 75g gehackte Cashew-Kerne
- 50g Sesamkörner
- 20g/1 Pck. Kräuterbutter
- 2 EL 8-Kräuter-Mischung
- 75ml Milch
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL edelsüße Paprika
- (2 EL heller Soßen-Binder)
- 1 TL (Kräuter-)Salz
- 1 TL Zucker

Praxis-Anleitung

1. Zuerst empfiehlt sich die Zubereitung des Kartoffel-Duos, da dieses dann friedlich im Ofen vor sich hin garen kann. So einfach geht es:
 - a. Kartoffeln sehr gut waschen und **mit Schalle** in schmale Spalten oder Ähnliches geschnitten in eine Auflaufform geben.
 - b. Mit dem Öl großzügig bestreichen und danach mit Kümmel, Kreuzkümmel, Pfeffer und Rohrzucker bestreuen. Daraufhin 40 Minuten bei 200 C° im Ofen backen. Zuletzt noch 5 Minuten auf 250° krossen.
2. Zwiebeln und Karotten waschen, daraufhin Zwiebel fein und die Karotten grob würfeln.
3. Als nächstes Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotten hineingeben und Knoblauch dazu pressen. Zusammen mit dem Sesam und den Cashew-Kernen in der Pfanne 5 Minuten abraten.
4. Nun den Spinat und die Kräuter hinzufügen und gut ziehen lassen.
5. Nachdem sich die Flüssigkeit aus dem Spinat gesammelt hat, zuerst die Milch, dann noch den Senf und das Paprikapulver mitsamt der Gemüsebrühe einrühren.
6. Nochmals aufkochen und wenn überhaupt nötig mit Soßen-Binder eindicken und schließlich mit Salz und Zucker abschmecken.

