Fächerkartoffeln mit Chilimayo und Orangen-Karotten-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Honig	2 TL
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	1 TL
Ingwer, frisch	10 g
Mayonnaise	4 EL
Frischkäse, natur	4 EL
Chili, gemahlen	
Essig	2 EL
Olivenöl	3 EL
Karotten	5 St.
Orangen	2 St.
Basilikum, frisch	20 g
Pumpernickel	4 Scheiben
Cashewkerne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,4 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln zwischen zwei Holzlöffel legen und bis zu den Holzstielen einschneiden, sodass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.

2. In einer Schüssel 1 TL Honig, Öl, Salz und 0,5 TL Rosenpaprika mit den Fächerkartoffeln vermischen. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit restlicher Marinade beträufeln und ca. 30 Min. im Ofen backen.

3. Inzwischen Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben. In einer Schüssel Mayonnaise, Frischkäse und Ingwer miteinander verrühren. Mit Salz, Chili und 0,5 TL Rosenpaprika abschmecken.

4. In einer Schüssel 1 TL Honig mit Essig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen. Karotten und Orangenfilets mit dem Dressing vermengen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und zum Salat geben.

5. Pumpernickel und Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashew- und Pumpernickelstücke ca. 3 Min. anrösten. Salzen und

auf einem Küchenkrepp abkühlen lassen.

6. Fächerkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Zusammen mit der Chilimayo und dem Orangen-Karotten-Salat auf Tellern anrichten und mit Cashew-Pumpernickel-Crunch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	699 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	29 g