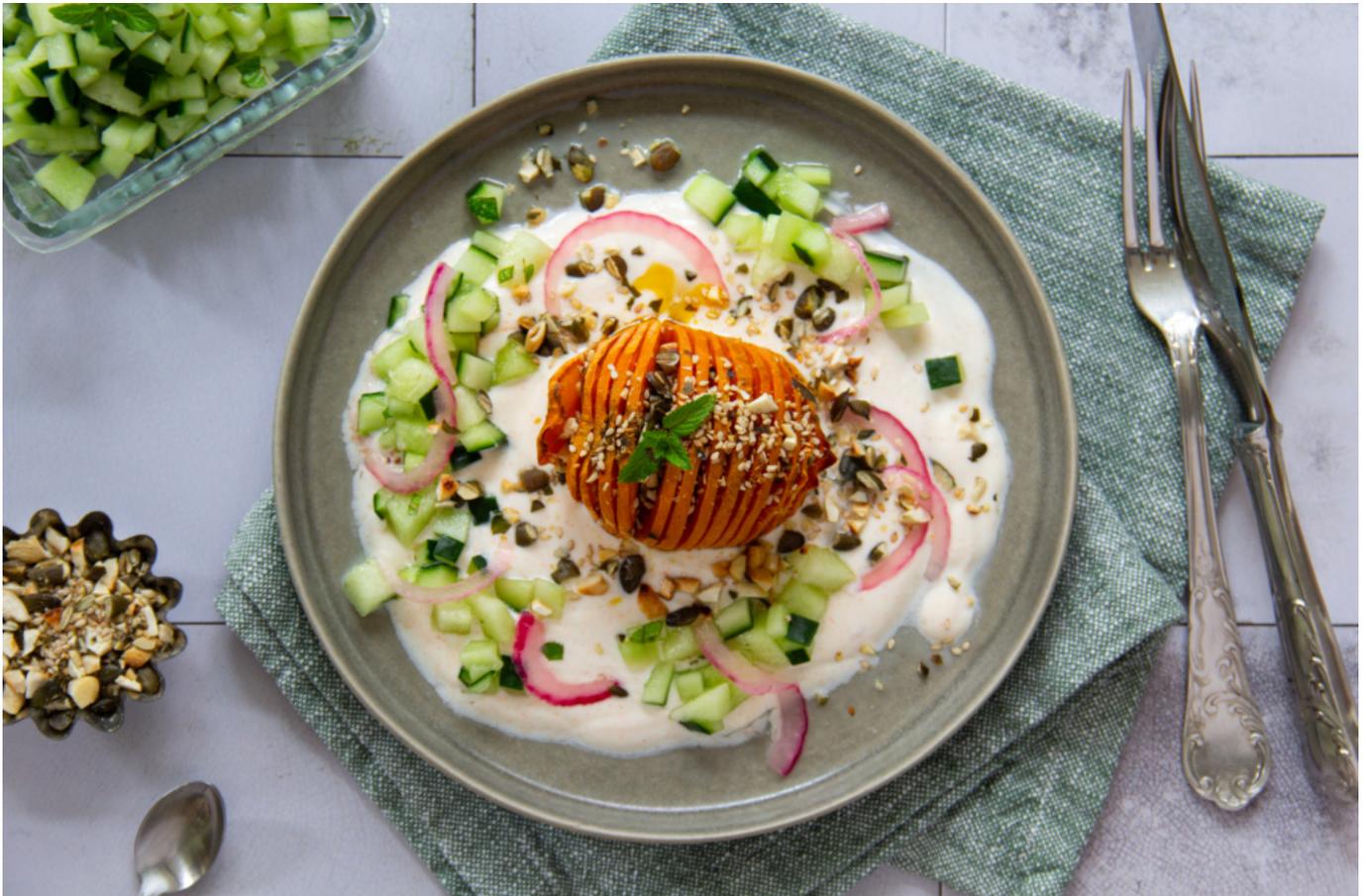


Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch



Heute gab es mal wieder einen Sonntagsschmaus. Naschkater jubelte beim Essen: „Endlich wird die Naschkatze wieder gefüttert!“ Recht hat er - hier war es ziemlich still in letzter Zeit. Wenn es im Sommer richtig heiß ist, habe ich keinen Antrieb, etwas zu backen und generell geht mir die Inspiration in letzter Zeit im Alltag verloren.

Aber ich habe fest vor, das zu ändern, denn diesen Sommer bin ich entgegen meiner Gewohnheit mal nicht ständig auf Reisen, sondern verbringe die heißen Monate zuhause - mit dem Plan, eher in der kalten Zeit in die Wärme abzuhauen. Der letzte Winter ging einfach gar nicht.

In den kommenden Wochen werde ich hier auch mal wieder Lesefutter vorstellen. Ein tolles Salatbuch, an dem ich mitgearbeitet habe und das sooo viele schöne Rezepte enthält. Zu diesem Buch wird man mich kommenden Samstag sogar im Radio hören. Ich durfte ein kurzes Interview geben für die Sendung „Dolce Vita“, in der „Da hast du den Salat“ bzw. drei Rezepte daraus vorgestellt werden. Eigentlich bin ich ja lieber hinter den Kulissen tätig und weit davon entfernt, eine Rampensau zu sein. Aber trotzdem war das eine interessante neue Erfahrung und ich bin gespannt, wie die Sendung am Ende klingen wird.

Aber jetzt gibt es erstmal ein leckeres, farbenfrohes Gericht, das inspiriert ist von einem Ausflug nach Speyer, wo Naschkaten-Mama neulich in einem Restaurant eine Hasselback-Süßkartoffel aß. Wir hatten uns noch zwei Rumpsteaks gebraten und sie dazu gegessen, weil wir mal wieder große Lust auf Fleisch hatten. Das muss natürlich nicht sein - wir fanden das Gericht perfekt, so wie es war und es ist definitiv als vegetarische Mahlzeit gedacht. Aber gut gepasst haben die Steaks trotzdem.

Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch



Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch

Für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel oder 2 kleine
Olivenöl
Knoblauchpulver
Chiliflocken
Salz
1 kleine Gurke
¼ Melone (z. B. Galia)
etwas Zitronensaft
einige Blätter Minze, fein gehackt
2 EL geröstete Cashews
2 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL gerösteter Sesam
Chiliflocken
griechischer Joghurt
1 große Prise Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmelsamen
etwas Zitronenabrieb (nach Geschmack)
eingelegte rote Zwiebeln *
Minze zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel(n) schälen, eventuell halbieren oder dritteln und dann gleichmäßig ganz eng ein- aber unten nicht ganz durchschneiden, sodass sie wie ein zusammengefalteter Fächer aussieht. Die Kartoffel bzw. die Stücke in eine Auflaufform legen.

Das Öl mit den Gewürzen verrühren und mit einem Pinsel in die Einschnitte der Süßkartoffel streichen sowie die gesamte Oberfläche einmal einpinseln.

Die Süßkartoffel mindestens 30 Minuten backen, bis sie weich ist, aber nicht komplett auseinanderfällt.

In der Zwischenzeit die gewaschene Gurke halbieren, das Kerngehäuse entfernen und den Rest in feine Scheiben, dann Streifen und schließlich Würfel schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft und gehackter Minze vermengen.

Den Joghurt mit den Gewürzen verrühren.

Die Kerne hacken und mit dem Sesam, 1 Prise Chiliflocken und nach Belieben 1 Prise Salz verrühren.

Sobald die Süßkartoffel gar ist, den Joghurt auf flache Teller verteilen, die Süßkartoffel auf dieses „Nest“ setzen und etwas Salat daneben verteilen. Mit den eingelegten Zwiebeln garnieren und mit dem Knuspermix bestreuen.

Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch



Hasselback Sweet Potatoe mit Joghurt, minzigem Gurken-Melonen-Salat & kernigem Crunch

Naschkater und ich fanden die Vielfalt der Aromen total lecker und alles harmonierte prima. Natürlich kann man das Ganze auch mit normalen Kartoffeln machen, falls man (wie Naschkatzen-Papa) Süßkartoffeln nicht so mag.

Ich wünsche euch einen genussvollen Sonntag und eine schöne Sommerwoche!

Alles Liebe,
eure Judith

** Eingelegte Zwiebel: 1 mittelgroße rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit 125 ml Essig, 60 ml warmem Wasser, 1 große Prise Salz und Zucker in ein Schraubglas geben und ziehen lassen, optimalerweise einige Tage. Passt gut zu gegrilltem Fleisch, Salaten, auf Brote, ...*



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email