



Sweet Potatoes Toast belegt mit Curry-Frischkäse, Spicy Ofenkürbis, Roasted Tomato und Eiweiß-Chip mit Sprossen dazu mariniertes Wildkräutersalat mit Himbeer-Granatapfel-Vinaigrette dazu Levante Köfte

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Süßkartoffel-Toast und Salat

- 300 g Süßkartoffel (schön groß / 1-2 Stück)
- 60 g Kirschtomaten
- 80 g Hokkaido Kürbis
- 100 g Frischkäse
- 60 g Harzer Käse
- Curry, Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 3 TL Olivenöl
- 4 TL Himbeeressig
- 1 TL Honig
- Knoblauch
- Frühlingszwiebel
- 10 g Alfalfa Sprossen
- 60 g Wildkräutersalat
- 1 Granatapfel
- 4 g Leinsamen
- 4 g Kürbiskerne

Für die Köfte

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2,5 EL Semmelbrösel
- 1/2 Ei
- Mineralwasser
- Blattpetersilie, Minze
- Kreuzkümmel, Paprika, Chili, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano
- Öl

Garnitur

- 1/4 Zitrone



Sweet Potatoes Toast belegt mit Curry-Frischkäse, Spicy Ofenkürbis, Roasted Tomato und Eiweiß-Chip mit Sprossen dazu marinierter Wildkräutersalat mit Himbeer-Granatapfel-Vinaigrette dazu Levante Köfte

Arbeitsmittel:

- Backofen
- 2 Bleche
- 1 Kochmesser und 1 kleines Messer
- 1 Besteckmesser
- 1 Sparschäler
- 2 Schneidbretter
- 1 Pfanne
- Backpapier
- kleine Schüsselchen
- 1 Salatschüssel und 1 Dressingschüssel
- 1 Hackfleischschüssel
- Hitzehandschuhe
- 1 Schneebesen
- 1 Winkelpalette
- 3 Esslöffel
- 1 Gummischaber
- 1 kleine Reibe

Sweet Potatoes Toast belegt mit Curry-Frischkäse, Spicy Ofenkürbis, Roasted Tomato und Eiweiß-Chip mit Sprossen dazu marinierter Wildkräutersalat mit Himbeer-Granatapfel-Vinaigrette dazu Levante Köfte

ZUBEREITUNG:

1. Backofen bei 180° C vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Kürbis putzen und in Haselnuss große Würfelchen schneiden. Die Süßkartoffeln schälen, längs in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen sowie mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Kürbiswürfel ebenfalls mit Olivenöl marinieren und etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen, dezent mit Chiliflocken abrunden und auf das Blech geben. Tomaten auch mit Öl marinieren, mit etwas Knoblauch und Salz, Pfeffer abrunden und ebenfalls auf das Backblech geben. Den Harzer Käse in dünne Scheiben schneiden und ein zweites Backblech legen. Etwas Leinsamen und bei Wunsch Chiliflocken darauf streuen. (Der Käse zerläuft beim Ausbacken und lässt sich nach dem abkühlen brechen und als Segel auf den Toast anlegen) . Die Süßkartoffelscheiben sowie den Käse im vorgeheizten Backofen ca. 18–20 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit die Zubereitung der levantenen Köfte: Frischkäse mit Curry abschmecken. Zwiebeln und Knoblauch schälen beides in feine Würfelchen schneiden und zu dem Hackfleisch geben. Semmelbrösel zusammen mit dem Ei und etwas Mineralwasser ebenfalls zum Fleisch geben. Petersilie und Minze, waschen, trocken schütteln, Stängel entfernen und die Blätter fein schneiden. Die Gewürze zur Fleischmasse geben, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Zitronenabrieb dazu, dabei alles schön verkneten. Köfte formen nebenbei Öl in einer Pfanne erhitzen. Köfte in heiße Pfanne geben und ca. 7 Minuten braten, bis diese schön kross sind und innen durch (restliche Zitrone kann in der Pfanne mit angeröstet werden). Nebenher den Granatapfel putzen und die Granatapfelkerne für die Vinaigrette sowie der Garnitur bei Seite legen. Für die Vinaigrette 4 TL Himbeeressig mit 2 EL Olivenöl, etwas Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken, ein paar Granatapfelkerne zugeben. Erst kurz vor dem Anrichten den geputzten Salat mit der Vinaigrette zusammenführen und direkt anrichten.
3. Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und den Curry-Frischkäse auf die Scheiben streichen, mit gerösteten Tomaten und Ofenkürbis belegen. Etwas Sprossen, Leinsamen, Kürbiskerne, Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und den Käsechip anlegen. Zum Anrichten den Wildkräutersalat mit dem Dressing marinieren und auf den Teller geben, Granatapfelkerne darüber streuen. Bei Bedarf das restliche Dressing über die Süßkartoffel-Toasts träufeln. Kerne über den Teller und die Potatoes Toast streuen. Köfte anlegen, ein paar Kräuterstreifen drüberstreuen und guten Appetit.