Rezept

Pastinaken- und Möhrenstreifen mit Tahin-Zitronen-Dressing

Ein Rezept von Pastinaken- und Möhrenstreifen mit Tahin-Zitronen-Dressing, am 12.10.2024

Zutaten

1	Mini-Romanasalat
70 g	frische Datteln
2	Pastinaken (ca. 350 g)
100 g	Halloumi
½ Bund	glatte Petersilie
2	Möhren (ca. 300 g)
3 EL	Olivenöl

Tahin-Zitronen-Dressing:

80 - 100 ml	Gemüsebrühe
1	Bio-Zitrone
	frisch gemahlener grüner Pfeffer
	Cayenne
40 g	helles Tahin (Sesampaste)
	Salz
½ TL	Ras-el-Hanout oder Baharat (orientalische Gewürzmischung)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 48 g F, 23 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Blätter aufeinanderlegen und einmal längs halbieren, dann quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwei Teller mit den Romanasalat-Streifen auslegen.

2. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Datteln längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die Möhren und die Pastinaken schälen, dann längs mit dem Sparschäler wie Bandnudeln in dünne Streifen schneiden.

3. Die Möhren- und Pastinakenstreifen portionsweise in einer Pfanne in 2 ½ EL Öl in jeweils ca. 6 Min. bissfest braten. Streifen, die schon schneller gar und leicht gebräunt sind, mit einer Küchenpinzette aus der Pfanne nehmen. Die Gemüsestreifen locker auf dem Salat anrichten, dazwischen die Petersilienblätter und die Datteln verteilen.

4. Den Bratsatz in der Pfanne mit der Gemüsebrühe ablösen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Brühe mit Tahin verrühren. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1-2 TL Schale abreiben, 2 TL Saft auspressen, beides zum Dressing geben. Das Dressing mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Cayenne pikant abschmecken.

5. Eine Grillpfanne stark erhitzen und mit dem restlichen Öl bepinseln. Den Halloumi abbrausen (ist sehr salzig!), trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Halloumi bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten, bis er die typischen Grillstreifen bekommt. Den Käse heiß neben dem Salat anrichten. Das Dressing in großzügigen Klecksen auf den Gemüsestreifen verteilen. Den Salat sofort servieren.