Rezept

Sesamkartoffeln mit Curry-Möhren-Dip

Ein Rezept von Sesamkartoffeln mit Curry-Möhren-Dip, am 29.04.2024

Zutaten

	1,2 kg kleine Kartoffeln
	Salz
2	Knoblauchzehen
100 g	Bärlauch
1	gehäufter TL Curry
	einige Spritzer Zitronensaft
700 g	Möhren
2	Zwiebeln
1	große rote Chilischote
7 EL	Öl
	1-2 TL flüssiger Honig
3 EL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser 20-25 Min. garen. Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren in wenig kochendem Salzwasser 10-15 Min. weich garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Bärlauch waschen, trockentupfen, putzen und hacken. Möhren abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen. Möhren samt Garflüssigkeit fein pürieren.

2. 4 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Bärlauch darin kurz andünsten. Curry zugeben und kurz anschwitzen. Möhrenpüree und Honig zugeben und einmal aufkochen. Abkühlen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

3. Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Sesam darüberstreuen und 1-2 Min. mitbraten. Sauce nochmals abschmecken und mit den Sesamkartoffeln anrichten.