

Tarik Rose Backkartoffel mit Schafskäse und Salsa

Montag, 8. Juli 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia- & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
5 EL	Olivenöl
300 g	Feta
1 TL	Harissa (Chili-Gewürz-Paste)

Für die Salsa:

2	rote Zwiebeln
2	rote Spitzpaprika
2	Tomaten
1/2	Salatgurke
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

zusätzlich:

1 EL	Sesam
1 Bund	glatte Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	Zatar-Gewürzmischung (nordafrikanisch-orientalischer Würzmix aus Thymian, Oregano, Sesam und Sumach)

Zubereitung.

1. Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln gut waschen, abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa der Hälfte vom Olivenöl beträufeln.
3. Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 45–60 Minuten weich garen (je nach Größe der Kartoffeln variiert die Garzeit).
4. Die weich gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Salsa die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden.
6. Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.
7. Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein würfeln.
8. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausstreichen. Dann die Kerne in ein Sieb geben und den Saft ausdrücken. Diesen für das Dressing beiseitestellen. Die Gurke fein würfeln.
9. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden.
10. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen.

12. Olivenöl, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Gefäß zu einer Vinaigrette verrühren, dann den Gurkensaft, Knoblauch und Chili dazugeben. Gewürfeltes Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
15. Die etwas abgekühlten Kartoffeln halbieren und aushöhlen, dabei einen Rand von etwa 0,5 cm übriglassen. Das Innere der Kartoffeln in eine Schüssel geben.
16. Feta würfeln, zur Kartoffelmasse in der Schüssel geben und beides vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen, restliches Olivenöl untermischen.
17. Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln geben. Die Füllung darf etwas über den Rand herausragen. Die Kartoffeln zurück auf das Backblech legen und 5-6 Minuten bei starker Oberhitze im Ofen gratinieren.
18. Petersilienblätter grob hacken.
19. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
20. Die Kartoffelhälften auf Tellern platzieren und großzügig mit der Salsa übergießen. Mit geröstetem Sesam und etwas Zatar bestreuen. Mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren.

Pro Portion: 655 kcal/ 2740 kJ

42 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 45 g Fett