

Möhren, Fächerkartoffeln, Kaiserschoten, Mango

Für zwei Personen

Für die Möhren:

200 g Möhren mit Grün	1 cm frischer Ingwer	1 EL helle Misopaste
20 ml Honig	20 ml Sojasauce	5 ml Sesamöl
20 ml Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Sesam	1 Prise Chiliflocken

Für die Fächerkartoffel:

2 m.-große festk. Kartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------------	----------	---------------

Für den Honig-Ingwer Sud:

1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	1 Limette, Saft
30 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1 TL geröst. Sesamöl	1 TL schwarzer Sesam	Petersilie
Paprikapulver	Zucker, Pfeffer	Chiliflocken

Für die Kaiserschoten:

150 g Kaiserschoten	100 g reife Mango
---------------------	-------------------

10 g Butter

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 TL geröst. Mandeln	1 TL schwarzer Sesam
----------------------	----------------------

Für die Möhren: Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Möhren waschen, schälen und Grün zu putzen. Anschließend halbieren und in kochendem, gesalzenem Wasser für 1-2 Minuten blanchieren.

Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Miso, Honig, Sojasauce, Sesamöl, Pflanzenöl, Sesam und Chili gut verrühren, damit eine homogene Masse entsteht. Möhren damit einpinseln und für etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Fächerkartoffel: Kartoffeln schälen, waschen, danach gut abtupfen und vierteln. Kartoffeln vorsichtig bis fast zum Ende einschneiden, bis eine fächerartige Textur entsteht. In kochendem, gesalzenem Wasser für circa 3 Minuten blanchieren und anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bepinseln und circa 15 Minuten im Ofen backen, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.

Für den Honig-Ingwer Sud: Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer fein reiben. Das Öl bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und alle trockenen Gewürze sowie Sesam leicht anrösten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1-2 Minuten weiter anbraten. Nun den Honig hinzugeben, verrühren und mit 20 ml Wasser und Fond ablöschen. Zucker hinzufügen und den Sud leicht aufkochen, so dass eine sirupartige Konsistenz entsteht. Mit einem Schuss Limettensaft abschmecken, die fein gehackte Petersilie hinzugeben und leicht warmhalten.

Für die Kaiserschoten: Mango schälen, vom Kern befreien und sehr klein würfeln. Kaiserschoten putzen und im selben Wasser wie Kartoffel und Möhre blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken. Kurz vor Schluss mit etwas Butter, Salz und Pfeffer 2 Minuten in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss die Mango unterheben.

Für die Garnitur: Mandeln klein hacken. Gericht mit Mandeln und Sesam garnieren.

Kezaya Kaba am 04. März 2026