

Ofen-Süßkartoffeln mit Nordseekrabben, Mango und Harissa-Rapsöl

Zutaten für 4 Portionen:

Harissa-Öl

100 g Pfefferschoten

1 kleine frische Knoblauchzehe

je ½ TL Koriandersamen, Kreuzkümmel
und schwarze Pfefferkörner

1 Kardamomkapsel

je ¼ TL Kurkuma, Ingwerpulver, Paprika-
pulver edelsüß und Zimtpulver

100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Salz

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffeln à 350 g

1 Zitrone, unbehandelt

250 g Nordseekrabbenfleisch

1 Flug-Mango, ca. 400 g

8 Stiele Minze



Und so geht's:

Harissa-Öl: Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Pfefferschoten kalt abbrausen, trocknen, längs halbieren und entkernen (Handschuhe!), dann auf dem Blech im Ofen 3–4 Stunden trocknen, dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Koriander, Kreuzkümmel sowie Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, dann mit Kardamom im Mörser zerstoßen. Anschließend zusammen mit den anderen Gewürzen, Pfefferschoten, Knoblauch, etwas Salz und mit kaltgepresstem Rapsöl pürieren.

Süßkartoffeln: Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (190 °C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocknen und in Alufolie einwickeln, dann 90 bis 100 Minuten im Ofen auf dem Rost garen (alternativ kann man die Süßkartoffeln auch in Salzwasser kochen). Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Nordseekrabbenfleisch kurz kalt abbrausen, dann mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie etwas -saft marinieren.

Mango schälen und fein würfeln. Minze waschen – Blätter bis auf einige schöne Spitzen – von den Stielen zupfen und grob schneiden. Süßkartoffeln mittig aufbrechen und zusammen mit Nordseekrabben, Mango, Minze sowie Harissa-Öl servieren. Nach Wunsch mit Minze dekorieren.

TIPP: Das Harissa-Rapsöl lässt sich auch in größeren Mengen herstellen. Das fertige Öl in sterilisierte Gläser füllen und die Paste darin mit etwas kaltgepresstem Rapsöl bedecken – kühl lagern. Und wenn es mal schnell gehen soll, kann man auch fertige Harissa-Paste mit kaltgepresstem Rapsöl pürieren



uföp

Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.