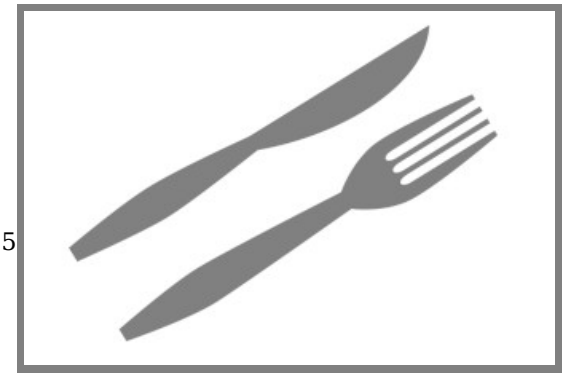
leicht verändert aus Essen&Leben: Australien/Neuseeland



Pastinaken mit Joghurtcreme

4 Portionen

Zutaten

4 Pastinaken, 2 Esslöffel Sesamöl, 1 Esslöffel gehackter Tymian, 0,5 Teelöffel Salz, 4 Prisen Pfeffer

für die Joghurtsauce:
150 g Schafskäse, 200 g Joghurt (10% Fett), 1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel Olivenöl, 3 Esslöffel Zitronensaft, 0,5 Teelöffel Cayennpfeffer, 1 gestrichener Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken
2. Schafskäse gründlich zerkleinern und mit Joghurt, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft und Salz sehr fein verrühren, mit Cayennepfeffer scharf abschmecken,
3. während die Joghurtsauce durchzieht die Pastinaken schälen und in mundgerechte Stück schneiden
4. mit Sesamöl beträufeln, dann mit Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen, die Würzmischung leicht einreiben
5. die Pastinakenstücke in der Pfanne 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten - je nach gewünschter Bißfestigkeit
6. die Pastinakenstücke aus der Pfanne nehmen und zusammen mit der Joghurtsauce auf kleinen Tellern anrichten
7. statt Pastinaken können notfalls auch Mohrrüben verwendet werden

Zeitbedarf

30 Minuten