



Süsskartoffel mit pikantem Quarkdip und Palmkohlsalat mit Kaktusfeige

Die Zutaten sind nicht ganz so exotisch, wie man von den Namen her schliessen könnte. Die Süsskartoffel wird unter anderem auch in Italien angebaut und in neuerer Zeit auch nördlich der Alpen. Palmkohl ist eine der ältesten Kohllarten und ihr Anbau hat in der Toscana Tradition. Die Kaktusfeige, ursprünglich in Mexico beheimatet, gedeiht auch in Südtalien.

Die Kombination der Geschmäcker ist zwar etwas speziell aber keineswegs ausgefallen: Die Süsskartoffel ist nur leicht süsslich. Der Palmkohl ist eine milde Kohllart, milder als z.B. Federkohl und auch nur leicht bitter. Die Kaktusfeige ist vor allem sehr saftig und viel weniger süss als die herkömmliche Feige. Dazu mit Peperoncino gewürzter Quark, die Dosierung des Peperoncino ist Geschmackssache, ich mag es nicht wirklich scharf, eher einfach nur pikant.

Zutaten

250g	Süsskartoffel (750g)
	Salz, Pfeffer, Paprika süss
	Olivenöl
200g	Palmkohl
50-80g	Kaktusfeige
2	dünne Scheiben Altbrot (2-3 Tage alt)
1/2El	weisser Balsamico
1El	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
150g	Quark (vollfett oder halbfett)
5-6	Zweige frischer Thymian
1Tl	Zitronensaft
3-6cm	Peperoncino

Zubereitung

Zuerst den Quarkdip zubereiten, damit dieser ziehen kann:

Thymianblättchen von den Stengeln abfieseln, im Mörser leicht zerstoßen und zum Quark geben. Zitronensaft, und etwas Salz zugeben und vermischen. Peperoncino der Länge nach halbieren und die (sehr scharfen) Kerne entfernen, danach in sehr kleine Würfelchen schneiden und zum Quark geben. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, probieren und je nach Geste noch mehr feingehackter Peperoncino zugeben.

Palmkohl:

Rippen aus den Blättern herausschneiden. Palmkohl in grobe Stücke schneiden. In wenig Olivenöl ca. 1 Minute dünsten. Dabei mit zwei Gabeln häufig wenden. Er wird dabei etwas weicher und bekommt eine schöne, satte Farbe. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Balsico und Olivenöl darübergießen und vermischen.

Kaktusfeige schälen, halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Altbrot in kleine Würfel schneiden und in Bratbutter leicht anrösten. Beides beiseite stellen und beim Anrichten zum Salat geben.

Süßkartoffel:

Sie muss nicht unbedingt geschält werden. Bei grossen Exemplaren ist die Haut aber oft von Flecken und Einschlüssen übersät, da ist das Schälen empfehlenswert.

Süßkartoffel in ca. 1,5 cm dicke Stäbe schneiden (wie dicke Pommes Frites). Mit Salz, Pfeffer und süßem Paprika würzen und mit reichlich Olivenöl vermischen. Im auf 220° vorgeheizten Ofen ca. 15 bis 20 Minuten braten. Dabei ein paar Mal wenden. Vor dem Anrichten auf Haushaltspapier auslegen, um überschüssiges Öl zu entfernen.





