

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Süßkartoffel-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Blattsalat, z. B. Feldsalat oder Eissalat
- 1 Paprikaschote
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sesamsaat
- 50 g Pekannuss-Kerne (oder Walnüsse)
- Rapsöl zum Braten
- Für das Dressing:
 - 5 EL Rapsöl, 5 EL Balsamico Bianco, Kräutersalz, Garam Masala, 1 TL Miso-Paste (s.Tipp)
- Petersilie frisch oder TK-Petersilie

Zubereitung:

Die Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Würfel von ca. 1,5 x 1,5 cm. Die Knoblauchzehen schälen und klein hacken, die Pekannüsse mit einem Messer grob zerkleinern. Die Paprikaschote in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in Röllchen.

Den Blattsalat waschen und wenn nötig in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Sesamsaat in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur anrösten, dann zur Seite stellen.

Das Dressing vorbereiten aus Rapsöl, Balsamico, Kräutersalz, Garam Masala Gewürzmischung und 1 TL Miso-Paste (alternativ Sojasauce)

In einer weiten Pfanne reichlich Rapsöl erhitzen, die Süßkartoffel-Würfel zugeben und bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten braten bis sie weich aber noch bissfest sind. Am Ende die Knoblauchzehe zugeben und die Pekannüsse und noch 2 Minuten mit braten.

Auf zwei großen Salattellern den Blattsalat und die Streifen von der Paprikaschote anrichten. Die warmen Süßkartoffeln mit den Pekannüssen darauf verteilen, mit Sesamsaat und Frühlingszwiebeln bestreuen. Den Salat mit dem Dressing begießen und zum Abschluss mit Petersilie dekorieren.

