Rezept

Lauwarmer Süsskartoffel-Salat

Ein Rezept von Lauwarmer Süsskartoffel-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

800 g	Süßkartoffeln (Bataten)
4	Stängel Thymian
	Salz
100 ml	Aceto balsamico
500 g	Kirschtomaten
40 g	Parmesan am Stück
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
50 g	Zucker
1	großes Bund Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Ofen (Mitte Umluft 180°) in 35-40 Min. garen, dabei 2- bis 3-mal durchrühren.

2. Inzwischen Essig und Zucker in einen Topf geben und unter häufigem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10 Min. cremig einkochen lassen, vom Herd nehmen. Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schütteln und harte Stiele wegschneiden. Parmesan in grobe Späne hobeln.

3. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und gut lauwarm abkühlen lassen, dann mit den Tomaten und Rucola anrichten. Mit der Balsamicocreme beträufeln, mit Parmesan bestreuen und mit Pfeffer grob übermahlen. Den Salat evtl. nochmals salzen und warm servieren.