Rezept

Scharfer Süßkartoffelsalat mit Bohnen

Ein Rezept von Scharfer Süßkartoffelsalat mit Bohnen, am 12.10.2024

Zutaten

	Salz
50 g	feine grüne Bohnen (Prinzessbohnen)
1 EL	Rotweinessig
1 EL	Olivenöl
	Tabasco
70 g	Maiskörner (aus der Dose)
40 g	geraspelter Cheddar
100 g	Süßkartoffel
5 EL	scharfer Tomatensaft
½ TL	flüssiger Honig
	Pfeffer
1	kleine Dose Kidneybohnen (20 g Abtropfgewicht)
1	Mini-Romanasalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf ½ l Salzwasser aufkochen. Die Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Süßkartoffel und Bohnen im Salzwasser 7 - 8 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen für die Vinaigrette den Tomatensaft mit Essig, Salz und Honig verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette mit Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco scharf abschmecken.

3. Kidneybohnen und Mais getrennt in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Romanasalat putzen, waschen und längs vierteln. Die Blätter vom Strunk befreien, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und trocken schleudern.

4. Zuerst die Tomatenvinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Kidneybohnen, Süßkartoffel, grüne Bohnen und Mais darüberschichten. Die Salatstreifen daraufgeben. Mit dem Cheddar bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen. Als Beilage passt Ciabatta oder Baguette.