

Rezept

Gebackener Süßkartoffelsalat mit Hackbällchen im Glas

Ein Rezept von Gebackener Süßkartoffelsalat mit Hackbällchen im Glas, am 28.06.2026

Zutaten

6 EL Olivenöl	1 kleine Süßkartoffel (ca. 300 g)
Salz	150 g Rinderhackfleisch
Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 kleines Bund Koriandergrün	1 Bio-Limette
1 TL Zucker	1 Avocado
2 Strauchtomaten	100 g Feta

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 720 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 925 kcal, 69 g F, 29 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit ½ EL Öl einpinseln. Die Süßkartoffel schälen, 1-2 cm groß würfeln, auf einer Hälfte des Blechs verteilen und salzen. Hackfleisch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer Schüssel mit den Händen gut durchkneten. Acht Bällchen daraus formen und diese auf die freie Hälfte des Blechs setzen. Kartoffelwürfel und Bällchen mit 1 ½ EL Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Hackbällchen gar und die Kartoffeln weich sind.
2. Inzwischen Koriandergrün waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Limette heiß waschen, trocken tupfen, ½ TL Schale abreiben und den Saft auspressen. 2 EL Limettensaft mit dem Limettenabrieb, der Hälfte des Korianders, dem übrigen Olivenöl (4 EL), Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen, danach das Dressing abschmecken. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Feta grob zerbröckeln oder klein würfeln.
3. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Avocado, Tomaten, Süßkartoffel, Hackbällchen, Feta und das restliche Koriandergrün darüberschichten. Die Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und den Süßkartoffelsalat bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.