Rezept

Roh marinierter Süßkartoffelsalat

Ein Rezept von Roh marinierter Süßkartoffelsalat, am 29.04.2024

Zutaten

1	mittelgroße Süßkartoffel (ca. 250 g)
1	Frühlingszwiebel
	Saft von 1 Limette
1/4 TL	Zucker
1 EL	neutrales Pflanzenöl
1/2	große rote Chilischote
1/2 Bund	frische Minze
1/4 TL	Salz
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	geröstete gesalzene Cashewkerne

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen, kalt abwaschen, eventuell längs halbieren und mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2. Für die Marinade den Limettensaft mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Öl verrühren. Die Kartoffel- und Chilistreifen, Frühlingszwiebel und Minze dazugeben und unterheben. Den Salat in zwei Schalen verteilen. Die Cashewkerne grob hacken und darüberstreuen.