

Rezept

Rucola-Süßkartoffel-Salat

Ein Rezept von Rucola-Süßkartoffel-Salat, am 29.06.2026

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	2 EL Olivenöl
50 g Sonnenblumenkerne	Salz
Pfeffer	80 g Rucola (circa)
4 zarte Frühlingszwiebeln	150 g griechischer Joghurt
2 EL Mayonnaise	1 Spritzer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 23 g F, 7 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen. In 2-3 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Olivenöl, den Sonnenblumenkernen, Salz und Pfeffer vermischen. In eine ofenfeste Form geben und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen den Rucola putzen, waschen, verlesen und ohne die dicken Stiele grob zerschneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Salatschüssel den Joghurt mit der Mayonnaise, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den Sonnenblumenkernen, dem Rucola und den Frühlingszwiebelringen im Dressing wenden. Den Rucola-Süßkartoffel-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.