

Rezept

Süßkartoffelsalat

Ein Rezept von Süßkartoffelsalat, am 10.06.2026

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	1 Stück frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
1 Msp. gemahlener Safran	Salz
400 g Riesen Kürbis (geputzt gewogen)	1 Lorbeerblatt
3 Salbeiblätter	½ Limette
1 Msp. Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Süßkartoffeln, Ingwer und Knoblauch darin kurz anbraten. Mit dem Safran würzen.
3. Die Süßkartoffeln mit Salzwasser bedecken. Alles aufkochen lassen und die Süßkartoffeln in 30 Min. garen.
4. Inzwischen den Riesen Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in grobe Streifen schneiden.
5. Die Kürbistreifen in einen Topf geben und mit Salzwasser bedecken. Mit Lorbeerblatt und Salbei aufkochen lassen und den Kürbis in 20 Min. garen.
6. Kürbistreifen und Süßkartoffelwürfel in einem Sieb abtropfen lassen. Lorbeerblatt und Salbeiblätter entfernen. Den Saft der Limette auspressen.
7. In einer Salatschüssel Limettensaft mit übrigem Olivenöl und Zimtpulver verrühren. Kürbis und Süßkartoffeln vorsichtig untermischen. Kalt oder warm servieren.