

Rezept

Süßkartoffel-Ananas-Salat mit Erdnuss-Chili-Dressing

Ein Rezept von Süßkartoffel-Ananas-Salat mit Erdnuss-Chili-Dressing, am 20.12.2025

Zutaten

350 g	Süßkartoffeln	4	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl	100 ml	Orangensaft
200 ml	Gemüsebrühe	130 g	Staudensellerie
250 g	frische Ananas	1	rote Chilischote
½ Bund	Koriandergrün		

Erdnuss-Chili-Dressing:

1	Bio-Limette	40 g	cremige Erdnussbutter
3 EL	Gemüsebrühe	40 g	süße Chili-Sauce
1	Knoblauchzehe		Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 495 kcal, 18 g F, 11 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen und grünen Teile getrennt in Ringe schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zwiebelweiß darin bei schwacher Hitze andünsten, die Süßkartoffeln dazugeben und bei stärkerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Orangensaft und Brühe angießen. Alles aufkochen und offen ca. 12 Min. garen, bis die Süßkartoffeln gar, aber nicht zu weich sind und die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.
3. Inzwischen den Sellerie putzen, entfädeln, waschen und quer in Scheibchen schneiden. Die Ananas schälen, alle schwarzen »Augen« und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln.
4. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und mit den zarten Stängeln grob hacken.
5. Die Limette heiß waschen und trocken reiben. 1 TL Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Die Erdnussbutter mit der Gemüsebrühe und dem Limettensaft glatt rühren. Die Chilisauce untermischen. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit der Limettenschale dazugeben. Das Erdnuss-Chili-Dressing mit Salz abschmecken.
6. Die gegarten Süßkartoffeln lauwarm mit Ananas, Sellerie und Chili mischen. Das Dressing dazugeben und vorsichtig unterheben. Den Salat mind. 30 Min. ziehen lassen, dabei öfter wenden. Den Salat kurz vor dem Servieren mit Zwiebelgrün und Koriandergrün bestreuen.