Rezept

Süßkartoffel-Avocado-Salat

Ein Rezept von Süßkartoffel-Avocado-Salat, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Süßkartoffeln

- **700 g** Süßkartoffeln
- Salz
- **2 TL** rosenscharfes Paprikapulver
- **2 EL** Olivenöl

Für den Salat

- **2** Limetten
- **250 g** Salat-Mix (z. B. Pflücksalat, roter Romana, Batavia, Feldsalat)
- **2** kleine Avocados

Für das Dressing

- **2** rote Chilischoten
- **2 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **2 EL** Sojasauce
- **2 EL** dunkles Sesamöl
- **1 Bund** Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 31 g F, 5 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Paprikapulver, 1 TL Salz und das Öl verrühren, die Kartoffeln darin wenden und ca. 15 Min. marinieren.

2. Inzwischen die Limetten halbieren und auspressen. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften in Würfel schneiden. Sofort mit 2 EL Limettensaft beträufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht bräunlich verfärbt. Den Salat-Mix verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft, Sojasauce, Olivenöl und Sesamöl gründlich verrühren und mit Pfeffer würzen.

4. Eine große Pfanne erhitzen, die Süßkartoffeln darin bei starker bis mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 10 Min. rundum knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Süßkartoffeln, Avocado und Salatblätter mit dem Dressing mischen, auf Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.