Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Süßkartoffeln mit Mangosalat

Ein Rezept von Süßkartoffeln mit Mangosalat, am 22.05.2025

Zutaten

Süßkartoffeln

2	große Süßkartoffeln (à 300 g)
2 TL	Cajungewürz
	grobes Meersalz
1	Orange
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Mangosalat

1	Mango
1 Stück	Salatgurke g)
1	rote Chilischote
½ Bund	Koriandergrün
2 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
1	Möhre
10	Kirschtomaten
2	Frühlingszwiebeln
1	Bio-Limette
1 EL	Fischsauce
4 EL	geröstete, ungesalzene Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 28 g F, 14 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Für die Süßkartoffeln den Grill auf 200° vorheizen, dabei eine Zone mit indirekter Hitze in Größe des Grillguts lassen. Süßkartoffeln unter fließend kaltem Wasser gründlich abbürsten. Dann längs halbieren und mit einem scharfen Messer in die Schnittflächen ein Rautenmuster einschneiden. Dabei darauf achten, dass die Schnitte bis fast zur Schale gehen, diese dabei aber möglichst nicht durchschneiden.

2. Den Orangensaft auspressen und mit Gewürzmischung, Öl und etwas Meersalz in einem Schälchen verrühren. Kartoffeln mit den Schnittflächen nach unten bei indirekter Hitze auf den Rost legen und ca. 30 Min. grillen. Dabei nach 15 Min. wenden und alle 5 Min. mit der Würzflüssigkeit bestreichen.

3. Inzwischen für den Salat die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann klein würfeln. Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden, z. B. mit dem Julienneschneider. Tomaten waschen und halbieren. Chili waschen, vom Stielansatz befreien, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schleudern und grob hacken. Aus der Limette den Saft auspressen, mit Öl, Fisch- und Sojasauce verrühren.

4. Mango, Möhre, Tomaten, Chili, Frühlingzwiebeln und Koriander in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Kartoffeln mit Pfeffer würzen, mit dem Salat anrichten und alles mit Erdnüssen bestreuen.