

Rezept

Süßkartoffelsalat mit Quinoa und Bohnen

Ein Rezept von Süßkartoffelsalat mit Quinoa und Bohnen, am 05.12.2025

Zutaten

200 g	getrocknete Feuerbohnen (eventuell schon am Vortag garen)		Salz
400 g	Süßkartoffeln	100 g	Quinoa
3 EL	Olivenöl	1	Zwiebel
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel	1	Zitrone
	Pfeffer	2	Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in reichlich Wasser ca. 12 Std. (oder über Nacht) einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und mit frischem Wasser aufkochen, dann zugedeckt ca. 2 Std. köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Die Bohnen abgießen und etwas salzen.
2. Quinoa in einem Sieb abbrausen, mit 250 ml Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.
3. Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls klein würfeln. Süßkartoffeln und Zwiebel in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermischen. Die Mischung auf dem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind.
4. Inzwischen für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Mit übrigem Olivenöl und Kreuzkümmel in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Bohnen, Quinoa und das Ofengemüse in eine Salatschüssel geben. Das Dressing hinzufügen, alles vermischen und den Salat warm genießen.