

Rezept

Warmer Süßkartoffelsalat mit Cranberrys und Pecannüssen

Ein Rezept von Warmer Süßkartoffelsalat mit Cranberrys und Pecannüssen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Süßkartoffel (ca. 400 g)	1 EL Öl (zum Braten)
100 g Feldsalat	40 g getrocknete Cranberries
40g g Pekannusskerne	1 EL Rotweinessig
1 EL Zitronensaft	2 TL Ahornsirup
1 TL körniger Senf	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen, längs halbieren und in 7-8 mm dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelscheiben darin zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 5 Min. braten, sodass die Unterseite nur ganz leicht gebräunt ist.
2. In der Zwischenzeit den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Süßkartoffelscheiben nach 5 Min. Bratzeit wenden. Die Cranberries und die Pecannüsse dazugeben und alles zugedeckt weitere 5 Min. in der Pfanne braten.
3. Währenddessen für das Dressing den Rotweinessig mit Zitronensaft, Ahornsirup und Senf verrühren. Das Rapsöl unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Süßkartoffeln noch einmal wenden und offen weitere 2-3 Min. braten, bis sie gar und weiterhin nur leicht gebräunt sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann den Feldsalat zu Süßkartoffeln, Cranberries und Pecannüssen geben. Alles nach Belieben auf zwei Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den Süßkartoffelsalat warm servieren. Dazu passt geröstetes, mit Knoblauchöl bestrichenes Baguette.