

Rezept

Würzige Süßkartoffeln mit Garnelen

Ein Rezept von Würzige Süßkartoffeln mit Garnelen, am 09.06.2026

Zutaten

800 g Süßkartoffeln	1 rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)	1 Bio-Limette
1 Bund Koriandergrün	je 1 TL Koriander- und helle Senfsamen
150 ml Gemüsefond oder Cidre	1 EL Öl
Salz	2 TL Ahornsirup
500 g geschälte rohe Garnelen	2 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Chili waschen, entstielen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Koriandergrün waschen und trockenschütteln, ein paar Blättchen beiseitelegen, den Rest hacken. Die Koriander- und Senfsamen im Mörser andrücken.
2. Ingwer, Chili, Limettenschale und 1 EL Limettensaft, gehackten Koriander und die angedrückten Gewürze mit Fond oder Cidre und Öl mischen und mit Salz und Ahornsirup würzen. Mit den Kartoffeln in einer feuerfesten Form mischen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in etwa 35 Min. fast weich backen. Dabei zwischendurch zweimal durchrühren.
3. Kurz vor Ende der Garzeit Garnelen waschen und trockentupfen. Butter schmelzen und die Garnelen darin ½ Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit übrigem Limettensaft und Salz würzen. Mit Korianderblättchen auf die Kartoffeln geben, 5 Min. weiterbacken.