

Menu

Beat Schlattergriller mit Süßkartoffel-Avocado Salat

Zutaten

700 g Süßkartoffeln
1 EL Süßkartoffel Gewürz
4 EL Olivenöl
1/2 Dose Maiskörner
1/2 Dose Kidneybohnen
2 Avocados
Saft von 2 Limetten
150 g Salat-Mix (z.Bsp. Pflücksalat, Spinat, Feldsalat)
1 rote Zwiebel
200 g Kirschtomaten
2 EL Sojasauce
2 EL dunkles Sesamöl
Bunter Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Koriandergrün

Zubereitung

Süßkartoffeln waschen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. In einer Schüssel Süßkartoffel Gewürz und ca. 2 EL Öl verrühren, die Kartoffeln darin wenden und mind. 15 Minuten marinieren.

Inzwischen Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und gründlich abtropfen lassen. Avocados halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und würfeln. Sofort mit 2 EL Limettensaft beträufeln.

Den Salat-Mix verlesen, waschen und trockenschleudern. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren.

Aus restlichem Limettensaft, Sojasauce, 2 EL Oliven- und Sesamöl ein Dressing rühren und mit buntem Pfeffer würzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen.

Eine große (Grill-)Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei starker bis mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 10 Min. rundum knusprig braten. Herausnehmen, evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen, auf Tellern verteilen und mit Koriander bestreut servieren.