

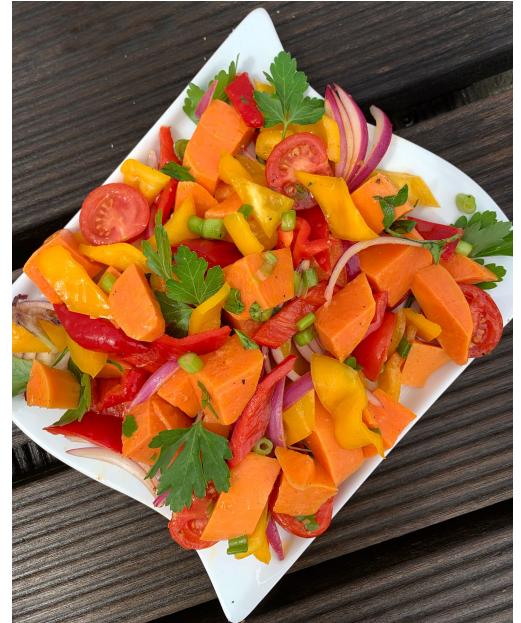
Süßkartoffel-Paprikasalat mit Ingwer & Curry



Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Süßkartoffeln
- 2 Spitzpaprika (z.B. rot, gelb)
- 1 rote Zwiebel
- 10 Cocktailtomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- Wer möchte: 1/2 Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- Zum Servieren: geschnittene Petersilie, Basilikum, 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten



Für das Dressing

- 1 Bio-Zitrone, Saft & etwas Abrieb
- 2-3 EL Apfelessig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1-2 TL geriebener frischer Ingwer
- 1/2 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 2 TL Currypulver

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Aus den Dressing-Zutaten in einer Schüssel ein Dressing rühren.

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Süßkartoffelwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Öl 1 Minute anbraten, salzen und pfeffern. Mit 100 ml Gemüsebrühe angießen und mit geschlossenem Deckel 4 Minuten dünsten. Anschließend die Süßkartoffeln abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Dressing mischen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden oder grob würfeln.

Cocktailtomaten halbieren.

Tomaten, Paprika und Zwiebeln zu den Süßkartoffeln geben. Ca. 30-45 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren geschnittene Frühlingszwiebeln, Petersilie und Basilikum zugeben.

Tipp: Dazu schmeckt geröstetes Baguette.