Gebackene Süßkartoffeln mit scharfem Pak Choi und Röstzwiebeln

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 kg
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pak Choi	4 St.
Ingwer, frisch	10 g
Zucchini	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Butter	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Sojasauce	3 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zucker	1 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Auf einem Backblech mit 2 EL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. im Ofen backen.

2. Indes Pak Choi waschen, Wurzelenden dünn abschneiden und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Einzelne Ringe voneinander trennen.

3. Auf einen Teller Mehl geben, leicht salzen, pfeffern und Zwiebelringe darin wenden. In einer Pfanne 2 EL Öl mit Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelringe ca. 3 Min. goldbraun rösten. Röstzwiebeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

4. Pfanne auswischen und erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Ingwer darin ca. 1 Min. braten. Mit Brühe, Sojasauce und 2 EL Limettensaft ablöschen, mit Chili und Zucker würzen. Pak Choi dazugeben und auf niedriger Stufe für ca. 2 Min. köcheln. Die Pfanne vom Herd nehmen, Zucchinistreifen zum Pak Choi geben, durchschwenken und ca. 2 Min. erwärmen, dabei nicht mehr kochen. Gemüse abschmecken.

5. Süßkartoffelwürfel aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Pak-Choi-Zucchini-Gemüse auf Tellern anrichten. Mit den Röstzwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	474 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	17 g