



Ofen-Süßkartoffel-Spalten mit Salsa

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cajun Gewürz	2.5 g
Öl	2 EL
Süßkartoffeln	4 St.
Bio Limetten	1 St.
Zucker	1 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Rucola	50 g
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Sriracha-Sauce	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Salatschleuder, Alufolie

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Salz, Pfeffer und Cajun Gewürz mit 2 EL Öl mischen. Möglichst kleine Süßkartoffeln gründlich waschen und Enden entfernen. Je nach Größe längs halbieren oder vierteln.
2. Süßkartoffelstücke mithilfe einer Gabel an einigen Stellen tief einstechen und gründlich in der Cajunmischung marinieren. Kartoffeln in Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 30 Min. weich garen.
3. Inzwischen Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 1 EL Zucker verrühren, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat. Zwiebel halbieren, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebelstreifen zum Limetten-Zucker-Mix geben und bis zum Anrichten zum Durchziehen beiseitestellen.
4. Rucola waschen und trocken schütteln. Erdnüsse grob hacken.
5. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus der Alufolie lösen. Süßkartoffeln, Zwiebeln und Rucola auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen und Sriracha-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Einstechen hat 2 Gründe. Zum einen nehmen die Kartoffeln die Marinade besser auf und zum anderen verringert sich dadurch die Garzeit.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	9 g