Ofensüßkartoffel mit Frischkäseknödeln, Pflücksalat und Traubendressing

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 St.
Öl	3 EL
Salz	1 EL
Petersilie, frisch	20 g
Paniermehl	120 g
Frischkäse, natur	350 g
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Weintrauben, hell	500 g
Essig	1 EL
Pflücksalat	250 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Schaumlöffel, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffel waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffel auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, 1 EL Öl darüberträufeln, salzen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Paniermehl, Salz, Frischkäse, Ei und Petersilie vermengen, zu einer glatten Masse verkneten und kurz ruhen lassen.

3. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Aus der Frischkäsemasse mit leicht bemehlten Händen kleine Kugeln formen. Kugeln ins siedende Salzwasser geben (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen) und ca. 4–5 Min. gar ziehen lassen. Knödel anschließend vorsichtig mit einem Schaumlöffel entnehmen und auf einem Teller beiseitelegen.

4. Trauben waschen, die Hälfte davon halbieren. Für das Dressing restliche Trauben in einem hohen Gefäß mit Essig und 2 EL Öl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Pflücksalat waschen, trocken schleudern und in einer Schüssel mit Dressing und Trauben mischen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Frischkäsekugeln und

Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	497 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g