



Süßkartoffeltaler mit Bohnensalat und Mozzarella

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Süßkartoffeln 4 St.

Öl 4 EL

Pfeffer, schwarz

Buschbohnen 600 g

Paprika, rot 2 St.

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Kürbiskerne 50 g

Balsamicoessig, hell 1 EL

Zucker

Mozzarella 2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 2–3 l Salzwasser aufkochen. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Süßkartoffelscheiben in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren, auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun rösten. Schüssel säubern. Bohnen waschen, die Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Anschließend in einem Sieb kalt abschrecken.
3. Paprikas und Frühlingszwiebeln waschen. Paprikas halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden entfernen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprikastreifen ca. 3 Min. anbraten. Danach Frühlingszwiebeln sowie Salz und Pfeffer zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. In der gesäuberten Schüssel anschließend Bohnen, Paprika, Frühlingszwiebeln, Kürbiskerne und Balsamicoessig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mozzarella grob zupfen, über den Süßkartoffeln verteilen und den Salat dazu anrichten. Süßkartoffeltaler mit Mozzarella und Bohnensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 764 kcal

Kohlenhydrate 110 g

Eiweiß 27 g

Ballaststoffe 22 g

Fette 26 g
