Kartoffeltaler aus Süßkartoffeln mit Mozzarella und Bohnensalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Süßkartoffeln	800 g
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Buschbohnen	600 g
Paprika, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Kürbiskerne	25 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Zucker	
Mozzarella	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

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

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf 3 l Salzwasser aufkochen. Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Süßkartoffel in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 20–25 Min. im Ofen rösten. Schüssel säubern. Bohnen waschen, die Enden abschneiden und Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Anschließend im Sieb kalt abschrecken.

3. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika entstrunken und entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden entfernen und Frühlingszwiebeln schräg in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

4. 2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika ca. 3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. weitere 2 Min. braten. Danach in der gesäuberten Schüssel Bohnen, Paprika, Frühlingszwiebeln, Kürbiskerne, Olivenöl 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 dazulegen. Kartoffeltaler aus Süßkartoffeln mit Mozzarella und Bohnensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	28 g