



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



30-40min



3-4 Personen

An warmen Sommertagen wie diesen schmecken Garnelen besonders gut! Wir haben uns von der peruanischen Küche inspirieren lassen und baden die Krebstierchen nach dem Anbraten in einem spritzig-pikanten Dressing aus Limettensaft, frischem Koriander und Peperoni. Mit von der Partie sind im Ofen gebackene Süßkartoffeln und Mais. Und weil die leckeren Zutaten keinerlei Berührungsängste haben, ist die Bowl ein echter Picknick-Hit.

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 frische Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 2 Tomaten
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, ggf. die Peperonikerne entfernen. An heißen Tagen können die Süßkartoffeln und der Mais bei Raumtemperatur und die Garnelen gekühlt serviert werden.

Allergene

Krebstiere (2), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 503kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 20.3g



1. Zutaten schneiden



2. Gemüse backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und den **Mais** mit 2EL Pflanzenöl und je 1TL Salz und Pfeffer auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen und gleichmäßig verteilt in 16-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

Die **Süßkartoffeln** und den **Mais** mit 2EL Pflanzenöl und je 1TL Salz und Pfeffer auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen und gleichmäßig verteilt in 16-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Dressing zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Schale einer Limette** fein abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit **3/4 des Limettensafts**, der **1/2 der Peperoni**, **2/3 des Korianders** und 1TL Salz verrühren.



4. Garnelen vorbereiten

5EL Wasser in einer großen Pfanne zum Kochen bringen. Die **Garnelen** kalt abspülen, in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. köcheln, bis sie rosa und gar sind. Die **Garnelen** erneut in einem Sieb kalt abspülen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



5. Zutaten vermengen

Die **Tomaten** und die **Gurke** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und unter die **Garnelen** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft**, **Peperoni** und Salz würzen.



6. Dip anrühren

Die **Limettenschale** mit 2EL Mayonnaise und 2EL Pflanzenöl zu einem **Dip** verrühren. Die **Garnelen**, den **Mais** und die **Süßkartoffeln** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **Limettendip** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.