



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



ca. 30min



2 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

- 1 große Süßkartoffel
- 1 frischer Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut
2
- 1 Tomate
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 525kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 21.0g



1. Zutaten schneiden



2. Gemüse backen

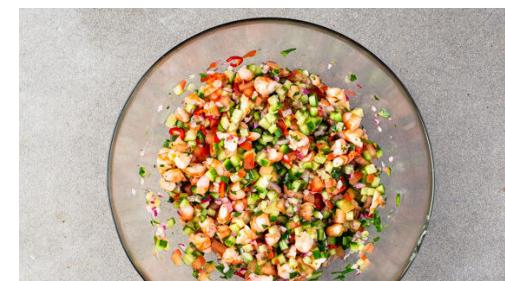
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und die **Maiskörner** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.

Die **Süßkartoffeln** und den **Mais** mit 1EL Pflanzenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und gleichmäßig verteilt in 16-20Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Garnelen vorbereiten

3EL Wasser in einer mittelgroßen 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 **Tomate** und die **Gurke** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und unter die **Garnelen** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft**, **Peperoni** und Salz würzen.



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 der **1/2 des Limettensafts**, der **1/2 der Peperoni**, **2/3 des Korianders** und 1/2TL Salz vermengen.



6. Dip anrühren

Die **Limettenschale** mit 1EL Mayonnaise und 1EL 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.