



Chorizo-Süßkartoffel-Salat

mit gerösteter Paprika



30-40min



2 Personen

Die typische rote Farbe sowie das rauchige Aroma der herzhaften Chorizo-Wurst kommen von dem beigemischten Gewürz „Pimentón de la Vera“, das in der spanischen Küche viel verwendet und aus in Eichenholzrauch geräucherter Paprika hergestellt wird. Zusammen mit Süßkartoffeln, frischer Paprika und herbem Rucola ein lecker-frisches, würziges Abendessen!

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- Süßkartoffel
- rote Zwiebeln
- Rucola
- Chorizo⁷
- Cayennepfeffer
- Kirschtomaten
- gelbe Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 19.6g



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Süßkartoffel** der Länge nach halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Gemüse garen

Die **Süßkartoffelscheiben**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit der **Chorizo** auf ein Backblech geben und alles gut mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Für ca. 20-25Min. im Ofen garen.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2-3cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden.



5. Dressing anrühren

Inzwischen die **Tomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch**, 2-3EL Olivenöl und 2EL Essig zu einem **Dressing** mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



3. Chorizo schneiden

Die **Chorizo** mit einem scharfen Messer von der Pelle befreien und ebenfalls in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



6. Salat mischen

Das **Gemüse** mit dem **Dressing** und **Cayennepfeffer nach Geschmack** abschmecken und mit den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Rucolastiele** abschneiden und die **Rucolablätter** kurz vor dem Servieren unter den **Salat** heben.