



Low Carb: Süßkartoffel-Speck-Salat mit Feta

verfeinert mit Pekannüssen und Cranberrys



ca. 25min



2 Personen

Dass ein Salat nicht nur als frische Beilage schmeckt, beweisen wir mit diesem Rezept. Dürfen wir vorstellen: Golden geröstete Süßkartoffel- und Zucchinischeiben schmiegen sich an würzige Rucolablättchen, die zwischen Kirschtomaten, krossem Speck und cremigem Fetakäse hervorblitzen. Die herzhafte Hauptspeise wird mit fruchtigen Cranberrys und edlen Pekannüssen getoppt und landet sicher auch auf deiner Low-Carb-Hitliste.

- 2 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Speckwürfel
- 250g Kirschtomaten
- 50g Rucola
- 100g Feta ¹
- 25g Pekannusskerne ²
- 25g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

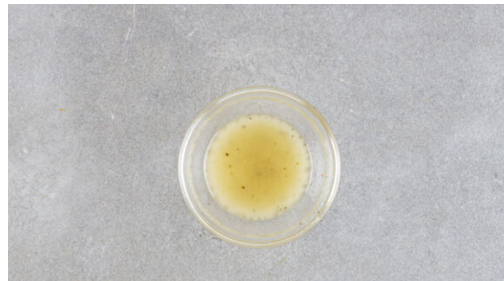
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 651kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 22.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 12-15 Min. goldbraun und weich rösten.



Das **Bratfett** mit 2EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 7-8Min. knusprig braten. Das **Bratfett** aus der Pfanne schöpfen und beiseitestellen. Den **Speck** auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Pekannüsse** grob hacken.



Die **Kirschtomaten** halbieren und den **Rucola** ggf. verlesen.



Das **Dressing** mit dem **Ofengemüse**, den **Tomaten** und den **Cranberrys** vermengen, dann den **Rucola** unterheben. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und ggf. Essig abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Feta**, dem **Speck** und den **Nüssen** garniert servieren.