



Süßkartoffel-Gemüse laotische Art

auf Eisbergsalat mit Erdnüssen & Röstzwiebeln



30-40min



2 Portionen

Salatschiffchen sind eine tolle Sache: Sie bieten Platz für reichlich leckere Dinge und gleichen warme, herzhaftere Zutaten durch ihre knackige Frische perfekt aus. Wir füllen unsere Salatblätter heute mit einem würzigen Süßkartoffel-Pilz-Gemüse, das zunächst im Ofen geröstet und anschließend mit einem Soja-Zitronengras-Dressing verfeinert wird. Außerdem mit dabei: feine Omelettstreifen, knackige Erdnüsse und frische Minze.

- 250g braune Champignons
- 2 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Zitruspresse

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 20.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und 2TL Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Das **Dressing** in eine große Schüssel geben und mit 2EL Wasser verrühren. Die Pfanne auswischen.



Die **Pilze** und die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Gemüse** 20–24Min. im Ofen goldbraun rösten. Das Blech nach der Hälfte der Zeit um 180° drehen.



Die **Eier** aufbrechen und mit 1 kräftigen Prise Salz verquirlen. In derselben Pfanne 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eiermischung** hineingießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um ein gleichmäßiges **Omelett** zu erhalten. Das **Omelett** ohne Rühren 2-3Min. anbraten, dann wenden und in ca. 1Min. goldbraun und gar braten. Das **Omelett** aus der Pfanne nehmen.



Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Den unteren 1/2cm des **Zitronengrases** sowie äußere harte Blätter ggf. entfernen. Dann das **Zitronengras** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Die **½ der Minzeblätter oder mehr** abzupfen und grob schneiden. Das **Omelett** in dünne Streifen schneiden. Die **½ der Eisbergsalatblätter** voneinander trennen. Die **Süßkartoffeln** und die **Pilze** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Gemüse** und die **Omelettstreifen** auf die **Salatblätter** verteilen. Mit der **Minze**, den **Erdnüssen** und den **Röstzwiebeln** garniert servieren.