



<650kcal: Süßkartoffel-Gemüse laotische Art

auf Eisbergsalat mit Erdnüssen & Röstzwiebeln



30-40min



3-4 Personen

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.

- 500g braune Champignons
- 4 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 4 Bio-Eier ³
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 2 Packungen Röstzwiebeln ¹

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

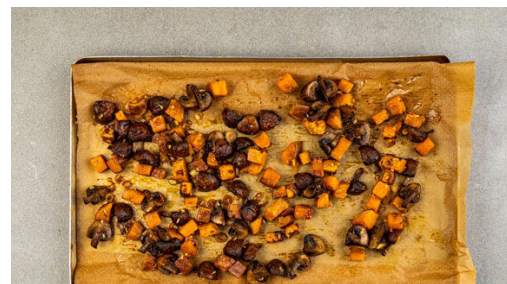
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 20.1g



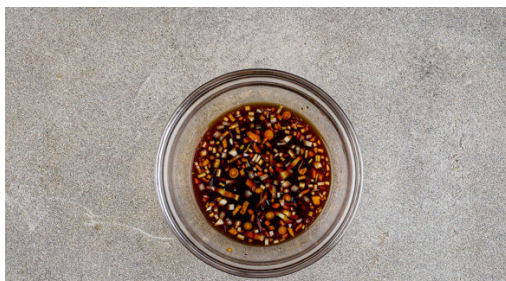
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Die **Pilze** und die **Süßkartoffeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Gemüse** 20-24Min. im Ofen goldbraun rösten. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit um 180° drehen und die Position tauschen.



Eine Limette halbieren und auspressen, die **andere Limette** in 4 Spalten schneiden. Den unteren ½cm des **Zitronengrases** und äußere harte Blätter ggf. entfernen. Dann das **Zitronengras** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und 4TL Zucker in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Das **Dressing** in eine große Schüssel geben und mit 4EL Wasser verrühren. Die Pfanne auswischen.



Die **Eier** aufbrechen und mit ½TL Salz verquirlen. In derselben Pfanne 1EL 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 **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Omelett** in dünne Streifen schneiden. Die **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.