



<650kcal: Süßkartoffel-Gemüse laotische Art

auf Eisbergsalat mit Erdnüssen & Röstzwiebeln



30-40min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 250g braune Champignons
- 2 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 2 Bio-Eier³
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 1 Packung Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Übrigen Salat grob schneiden und die gefüllten Salatblätter damit garnieren.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

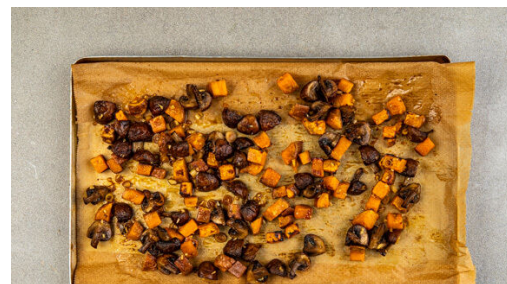
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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.



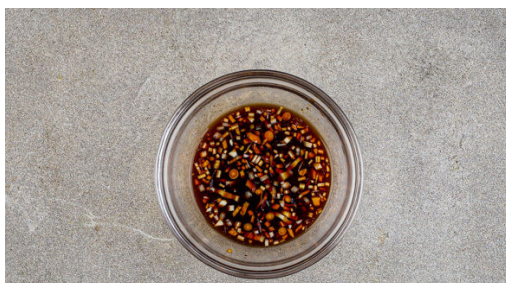
2. Gemüse rösten

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.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Den unteren ½cm 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.



4. Dressing zubereiten

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 auswaschen.



5. Omelett zubereiten

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.



6. Salatblätter füllen

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.