



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



ca. 30min



2 Personen

Hier haben wir uns von der peruanischen Küche inspirieren lassen und baden die Garnelen nach dem Anbraten in einem spritzig-pikanten Dressing aus Limettensaft, frischem Koriander und Peperoni. Mit von der Partie sind im Ofen gebackene Süßkartoffeln und Mais. Aromaküche vom Feinsten!

- 1 große Süßkartoffel
- 1 frischer Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- 1 Tomate
- 1 Gurke

- 1EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 527kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 59.7g, Eiweiß 21.1g



1. Zutaten schneiden



2. Gemüse backen

3. Dressing zubereiten



4. Garnelen vorbereiten

4. Garnelen vorbereiten



5. Zutaten vermengen



6. Dip anrühren

Die **Limettenschale** mit 1EL Mayonnaise und 1EL Pflanzenöl zu einem **Dip** verrühren. Die **Garnelen**, den **Mais** und die **Süßkartoffeln** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **Limettendip** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.