



Chorizo-Bohnen-Salat mit Süßkartoffeln

und Kirschtomaten auf Rucola und Apfel



ca. 25min



3-4 Personen

Ein bunter und warmer Salat gefällig? Da haben wir doch was für dich. Deftige Chorizo, weiße Bohnen, fruchtige Kirschtomaten und feine Süßkartoffeln braten zunächst langsam in der Pfanne vor sich hin. Diese herrliche Kombination macht es sich dann auf Rucola und Äpfeln gemütlich, die durch ein spritziges Zitronen-Dressing gehüpft sind. Mit Schnittlauch, Petersilie und Mandeln garniert, ist dieser Salat die reine Wucht!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 200g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 grüne Äpfel
- 20g Petersilie & Schnittlauch
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 200g Rucola

- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 27.7g



Die **Süßkartoffeln samt Schale** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Rauchmandeln** mit einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopfer in grobe Stücke zerdrücken. **Tipp:** Ein kleines Loch in den Plastikbeutel schneiden, damit die Luft entweichen kann, und die **Mandeln** im Beutel zerdrückt werden.



Die **Kirschtomaten** und 100ml Wasser in die Pfanne geben. Die **Tomaten** mit einem Spatel leicht zerdrücken, damit sie aufplatzen, dann bei starker Hitze 3-5Min. mitbraten. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben und durchschwenken, um sie leicht zu erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Süßkartoffeln** und die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten, bis die **Chorizo** knusprig ist und die **Süßkartoffeln** leicht weich sind. Die **Zwiebeln** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und 2-4Min. glasig braten.



4EL Olivenöl, 1-2EL Zitronensaft, 2TL Senf, 2TL Honig, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer und die **½ der Zitronenschale** zu einem **Dressing** verrühren, ggf. mehr **Schale** und **Saft** hinzugeben.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



Den **Rucola** und die **Äpfel** durch das **Dressing** und auf Tellern anrichten. Das **restliche Dressing** in die **Chorizo-Pfanne** einrühren. Die **Chorizo-Pfanne** auf dem **Rucola** und den **Äpfeln** anrichten und mit den **Kräutern** und **Mandeln** garniert servieren.