



Chorizo-Bohnen-Salat mit Süßkartoffeln

und Kirschtomaten auf Rucola und Apfel



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 100g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 250g Kirschtomaten
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 27.8g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Tomaten mitbraten

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.



2. Chorizo braten

Die **Süßkartoffeln** und die **Chorizo** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



5. Dressing zubereiten

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



3. Zutaten schneiden

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



6. Fertigstellen & servieren

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.