



<650kcal: Chorizo-Rucola-Salat

mit Süßkartoffeln und Kirschtomaten



30-40min



3-4 Personen

Kartoffelsalat mal anders: Bunt und lecker kombinierst du Süßkartoffel, Paprika und Zwiebel mit leckerer Chorizo und backst alles im Ofen, wo sich die Aromen perfekt entfalten können. Serviert wird der Salat dann mit frischen Kirschtomaten und würzigem Rucola sowie einem mit Knoblauch verfeinerten Dressing. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 3 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 200g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 17.7g



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Gemüse & Chorizo rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit der **Chorizo** auf ein Backblech geben und alles gut mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten.



4. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit je 2EL Olivenöl und Essig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Gemüse würzen

Das **Gemüse** und die **Chorizo** mit dem **Dressing** und den **Chiliflocken nach Geschmack** würzen und mit den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Rucolablätter** ggf. quer halbieren, kurz vor dem Servieren vorsichtig unterheben und servieren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Rucolablätter** ggf. quer halbieren, kurz vor dem Servieren vorsichtig unterheben und servieren.