



<650kcal: Chorizo-Rucola-Salat

mit Süßkartoffeln und Kirschtomaten



30-40min



2 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!

- 1 große Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 100g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- Sparschäler

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

Energie 597kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 19.0g



1. Süßkartoffel schneiden

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

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



4. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit je 1 EL 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.



6. Fertigstellen & servieren

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