



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



30-40min



3-4 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!

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 frische Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Tomaten
- 1 große Gurke

- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 23.0g,
Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 20.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und die **Maiskörner** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



5EL Wasser in einer großen Pfanne zum Kochen bringen. Die **Garnelen** kalt abspülen, in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. köcheln, bis sie rosa und gar sind. Die **Garnelen** erneut in einem Sieb kalt abspülen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Süßkartoffeln** und den **Mais** mit 2EL Pflanzenöl und je 1TL Salz und Pfeffer auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen und gleichmäßig verteilt in 16-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



Die **Tomaten** und die **Gurke** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und unter die **Garnelen** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft**, **Peperoni** und Salz würzen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Schale einer Limette** fein abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit $\frac{3}{4}$ des **Limettensafts**, der $\frac{1}{2}$ der **Peperoni**, $\frac{2}{3}$ des **Korianders** und 1TL Salz verrühren.



Die **Limettenschale** mit 2EL Mayonnaise und 2EL 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.