



Tomaten-Mais-Salat mit knusprigem Speck

und Süßkartoffelwürfeln aus dem Ofen



20-30min



2 Portionen

Na, das ist mal ein Salat! Hier treffen sich Frische und Knusprigkeit mit den unterschiedlichsten Aromen. Die Süßkartoffeln werden im Ofen gegart, gleichzeitig wird der Speck aufgeknuspert. Und mit Romanasalat, Mais und einem flott angerührten, würzigen Dressing vereint sich alles zu einem echten Schmaus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleine Dose Mais
- 1 Süßkartoffel
- 2 Pck. Speckwürfel
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 24.1g



1. Süßkartoffel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



2. Süßkartoffel backen

Die **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und den **Speck** auf den **Süßkartoffeln** verteilen. Den **Speck** und die **Süßkartoffeln** mit 1EL Honig beträufeln und 13-17Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind und der **Speck** knusprig ist.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien und die **Salatblätter** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 1,5-2cm große Stücke schneiden, den Strunk entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Käse** grob reiben.



4. Dressing zubereiten

Je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser mit dem Knoblauch, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Salat mischen

Den **Mais**, die **Süßkartoffeln**, den **Salat**, die **Tomaten** und den **Käse** mit der **½ des Dressings** vermengen. Je nach Geschmack **mehr Dressing** zugeben. Den **Speck** auf dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Fürs Näschen

Was läuft besser als geschnitten Brot? Knoblauchbrot! Wer noch ein Brötchen vom Frühstück übrig hat, kann sich mit ein bisschen Olivenöl, Salz, Pfeffer und natürlich Knoblauch gleich welches dazu backen, das klappt auf einem Extrablech sogar gleichzeitig mit den Süßkartoffeln!