



Süßkartoffel-Gemüse laotische Art

auf Eisbergsalat mit Erdnüssen & Röstzwiebeln



30-40min



4 Portionen

Salatschiffchen sind eine tolle Sache: Sie bieten Platz für reichlich leckere Dinge und gleichen warme, herzhaftere Zutaten durch ihre knackige Frische perfekt aus. Wir füllen unsere Salatblätter heute mit einem würzigen Süßkartoffel-Pilz-Gemüse, das zunächst im Ofen geröstet und anschließend mit einem Soja-Zitronengras-Dressing verfeinert wird. Außerdem mit dabei: feine Omelettstreifen, knackige Erdnüsse und frische Minze.

Was du von uns bekommst

- 500g braune Champignons
- 4 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 4 Bio-Eier ¹
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 20.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Pilze** und die **Süßkartoffeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Gemüse** 20-24Min. im Ofen goldbraun rösten. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit um 180° drehen und die Position tauschen.



3. Zutaten vorbereiten

Eine **Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in 4 Spalten schneiden. Den unteren ½cm des **Zitronengrases** und äußere harte Blätter ggf. entfernen. Dann das **Zitronengras** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Dressing zubereiten

Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und 4TL Zucker in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Das **Dressing** in eine große Schüssel geben und mit 4EL Wasser verrühren. Die Pfanne auswaschen.



5. Omelett zubereiten

Die **Eier** aufbrechen und mit ½TL Salz verquirlen. In derselben Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eiermischung** hineingießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um ein gleichmäßiges **Omelett** zu erhalten. Das **Omelett** ohne Rühren 2-3Min. anbraten, dann wenden und in ca. 1Min. goldbraun und gar braten. Das **Omelett** aus der Pfanne nehmen.



6. Salatblätter füllen

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Omelett** in dünne Streifen schneiden. Die **Eisbergsalatblätter** voneinander trennen. Die **Süßkartoffeln** und die **Pilze** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Gemüse** und die **Omelettstreifen** auf die **Salatblätter** verteilen. Mit der **Minze**, den **Erdnüssen** und den **Röstzwiebeln** garniert servieren.