



Low Carb: Süßkartoffel-Speck-Salat mit Feta

verfeinert mit Pekannüssen und Cranberrys



ca. 25min



2 Portionen

Dass ein Salat nicht nur als frische Beilage schmeckt, beweisen wir mit diesem Rezept. Dürfen wir vorstellen: Golden geröstete Süßkartoffel- und Zucchinischeiben schmiegen sich an würzige Rucolablättchen, die zwischen Kirschtomaten, krossem Speck und cremigem Fetakäse hervorblitzen. Die herzhafte Hauptspeise wird mit fruchtigen Cranberrys und edlen Pekannüssen getoppt und landet sicher auch auf deiner Low-Carb-Hitliste.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Speckwürfel
- 250g Kirschtomaten
- 50g Rucola
- 100g Feta ¹
- 25g Pekannusskerne ²
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

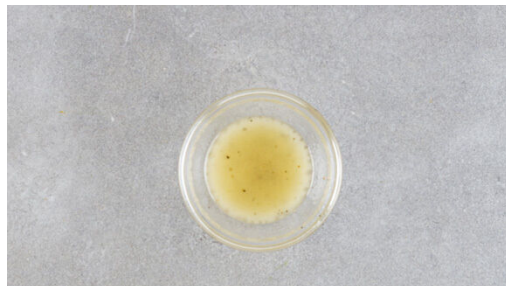
Nährwertangaben pro Portion

Energie 651kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 22.5g



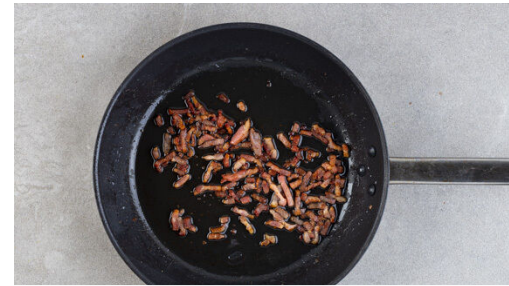
1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 12-15Min. goldbraun und weich rösten.



4. Dressing zubereiten

Das **Bratfett** mit 2EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Speck braten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 7-8Min. knusprig braten. Das **Bratfett** aus der Pfanne schöpfen und beiseitestellen. Den **Speck** auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



5. Topping vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Pekannüsse** grob hacken.



3. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren und den **Rucola** ggf. verlesen.



6. Salat fertigstellen

Das **Dressing** mit dem **Ofengemüse**, den **Tomaten** und den **Cranberrys** vermengen, dann den **Rucola** unterheben. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und ggf. Essig abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Feta**, dem **Speck** und den **Nüssen** garniert servieren.