



Low Carb: Süßkartoffel-Speck-Salat mit Feta

verfeinert mit Pekannüssen und Cranberrys



ca. 25min



4 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

- 3 Zucchini
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Speckwürfel
- 500g Kirschtomaten
- 100g Rucola
- 200g Feta ¹
- 50g Pekannusskerne ²
- 50g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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.

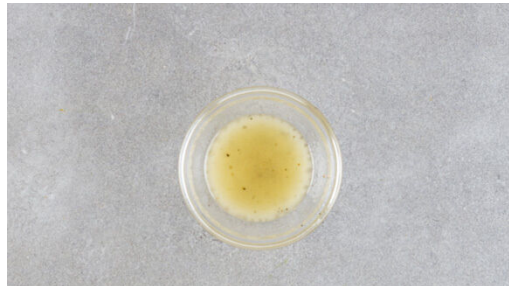
Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 36.2g, Eiweiß 21.9g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 2EL 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 4EL Essig, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Speck braten

Den **Speck** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 7-8Min. knusprig braten. **2-3EL 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.