



## Laotisches Süßkartoffel-Gemüse

auf Eisbergsalat mit Erdnüssen & Röstzwiebeln



30-40min



3 Portionen

Salatschiffchen bieten Platz für reichlich leckere Dinge und gleichen warme, herzhafte Zutaten durch ihre knackige Frische perfekt aus. Zunächst wird ein würziges Süßkartoffel-Pilz-Gemüse im Ofen geröstet und anschließend mit einem Soja-Zitronengras-Dressing verfeinert. Außerdem mit dabei: feine Omelettstreifen, knackige Erdnüsse und frische Minze. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 250g braune Champignons
- 4 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrassstange
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>3</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 1 Pck. Röstzwiebeln <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Zitruspresse

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

### Kochtipps

Übrigen Salat grob schneiden und die gefüllten Salatblätter damit garnieren.

### Allergene

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

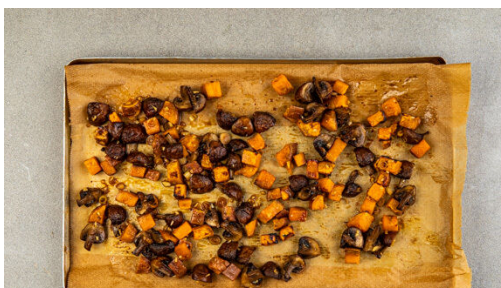
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 20.3g



### 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.



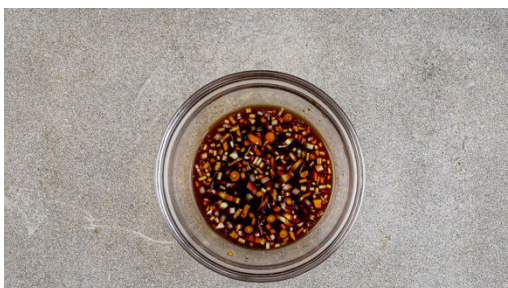
### 2. Gemüse rösten

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



### 3. Zutaten vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Den unteren ½cm des **Zitronengrases** sowie 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 2½TL Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Das **Dressing** in eine große Schüssel geben und mit 3EL Wasser verrühren. Die Pfanne auswaschen.



### 5. Omelett zubereiten

**3 Eier** aufbrechen und mit 1 kräftigen Prise Salz verquirlen. In derselben Pfanne 2TL 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** abzupfen und grob schneiden. Das **Omelett** in dünne Streifen schneiden. Ca. **¾ der 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.