



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

- 500g braune Champignons
- 3 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 50ml Tamari-Sojasauce⁴
- 4 Bio-Eier¹
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 1 Pck. Röstzwiebeln²

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.

Kochtipp

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 59kcal, 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 Spalten schneiden. Den unteren ½cm des **Zitronengrass** 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 auswischen.



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.