



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



30-40min



4 Portionen

Hier haben wir uns von der peruanischen Küche inspirieren lassen und baden die Garnelen nach dem Anbraten in einem spritzig-pikanten Dressing aus Limettensaft, frischem Koriander und Peperoni. Mit von der Partie sind im Ofen gebackene Süßkartoffeln und Mais. Aromaküche vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 frische Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 1 Peperoni
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Tomaten
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, ggf. die Peperonikerne entfernen.

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 504kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 20.4g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und die **Maiskörner** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und den **Mais** mit 2EL Pflanzenöl und je 1TL Salz und Pfeffer auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen und gleichmäßig verteilt in 16-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Dressing zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Schale einer Limette** fein abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit $\frac{3}{4}$ des **Limettensafts**, der $\frac{1}{2}$ der **Peperoni**, $\frac{2}{3}$ des **Korianders** und 1TL Salz verrühren.



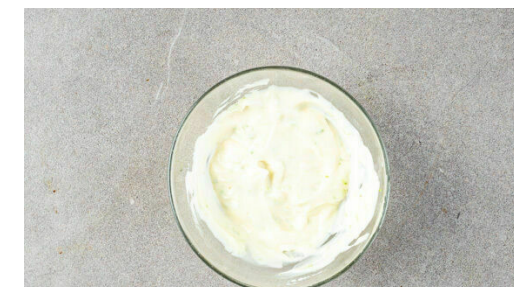
4. Garnelen vorbereiten

5EL Wasser in einer großen Pfanne zum Kochen bringen. Die **Garnelen** kalt abspülen, in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. köcheln, bis sie rosa und gar sind. Die **Garnelen** erneut in einem Sieb kalt abspülen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



5. Zutaten vermengen

Die **Tomaten** und die **Gurken** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und unter die **Garnelen** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft**, **Peperoni** und Salz würzen.



6. Dip anrühren

Die **Limettenschale** mit 2EL Mayonnaise und 2EL Pflanzenöl zu einem **Dip** verrühren. Die **Garnelen**, den **Mais** und die **Süßkartoffeln** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **Limettendip** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.