



## Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



ca. 30min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 frischer Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Tomate
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 527kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 59.7g, Eiweiß 21.1g



### 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 1EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und gleichmäßig verteilt in 16-20Min. im Ofen goldbraun backen.



### 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 der **½ des Limettensafts**, der **½ der Peperoni**, **⅓ des Korianders** und ½TL Salz vermengen.



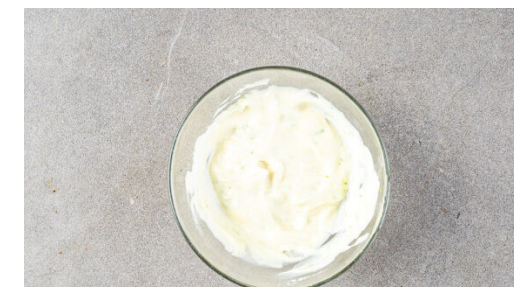
### 4. Garnelen vorbereiten

3EL Wasser in einer mittelgroßen 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 **Tomate** und die **Gurke** 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 1EL Mayonnaise und 1EL 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.