



Laotisches Süßkartoffel-Gemüse

auf Eisbergsalat mit Erdnüssen & Röstzwiebeln



30-40min



6 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

- 750g braune Champignons
- 6 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Zitronengrasstangen
- 3 Knoblauchzehen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 6 Bio-Eier ¹
- 20g Minze
- 2 Eisbergsalate
- 3 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

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

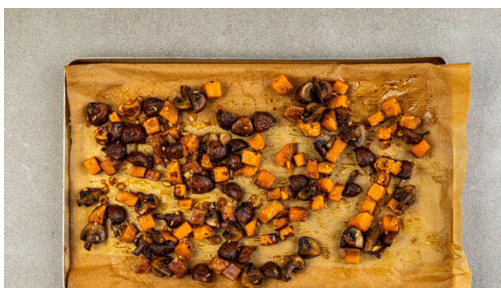
Nährwertangaben pro Portion

Energie 536kcal, Fett 26.8g,
Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 18.9g



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.



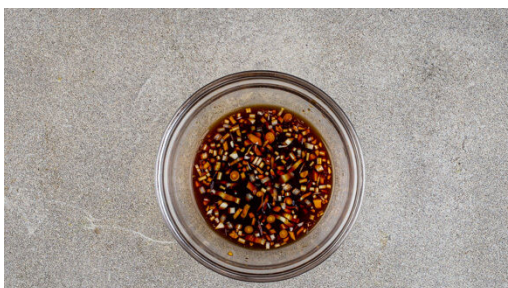
2. Gemüse rösten

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



3. Zutaten vorbereiten

Eine **Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Den unteren 1/2cm des **Zitronengrases** und 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 5TL Zucker in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Das **Dressing** in eine große Schüssel geben und mit 6EL Wasser verrühren. Die Pfanne auswaschen.



5. Omelett zubereiten

Die **Eier** aufbrechen und mit 1/2TL Salz verquirlen. In derselben Pfanne 1EL 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** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Omelett** in dünne Streifen schneiden. Die **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.