



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 Zitronengrassstange
- 2 Knoblauchzehen
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 4 Bio-Eier ¹
- 10g Minze
- 1 Eisbergsalat
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 22.0g



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 **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.