MARLEY SPOON



Bunter Rucolasalat mit Ei

mit Süßkartoffeln und Kirschtomaten

30-40min 4 Portionen

Kartoffelsalat mal anders: Bunt und lecker kombinierst du Süßkartoffel, Paprika und Zwiebel mit wachsweichem Ei. Serviert wird der Salat dann mit frischen Kirschtomaten und würzigem Rucola sowie einem mit Knoblauch verfeinerten Dressing. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 3 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Bio-Eier [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Chiliflocken
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

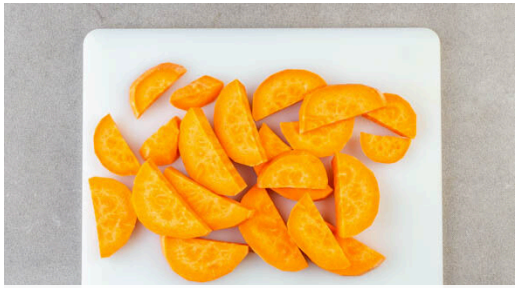
Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Sparschäler

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

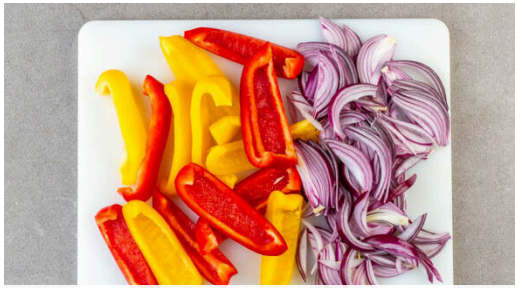
Allergene
Enthält: **Eier** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 432kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 12.1g



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2–3cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf ein Backblech geben und alles gut mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und 20–25Min. im Ofen rösten.



4. Eier kochen

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



5. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit je 2EL Olivenöl und Essig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **Kirschtomaten** halbieren.



6. Gemüse würzen

Das **Gemüse** mit dem **Dressing** und den **Chiliflocken nach Geschmack** würzen und mit den **Kirschtomaten** vermengen. Die **Rucolablätter** ggf. quer halbieren, kurz vor dem Servieren vorsichtig unterheben. Die **Eier** schälen, halbieren und mit dem **Salat** anrichten und servieren.