



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



ca. 30min



2 Personen

An warmen Sommertagen wie diesen, schmecken Garnelen besonders gut! Wir haben uns von der peruanischen Küche inspirieren lassen und baden die Krebstierchen 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 und weil die leckeren Zutaten keinerlei Berührungsängste haben, ist die Bowl ein echter Picknick-Hit.

- 1 Süßkartoffel
- 1 frischer Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Tomate
- 1 Minigurke

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 496kcal, Fett 20.0g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 20.6g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



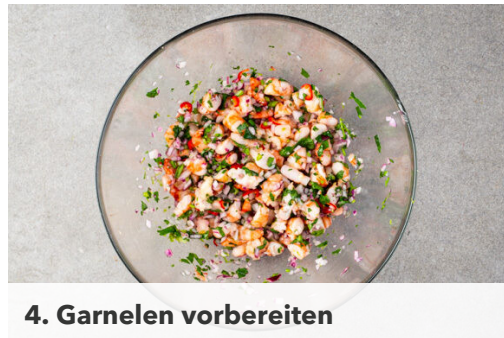
2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und den **Mais** mit 1-2EL Pflanzenöl und je 1/2TL 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 **1/2 des Limettensafts**, der **1/2 der Peperoni**, **2/3 des Korianders** und 1/2 TL Salz vermengen.



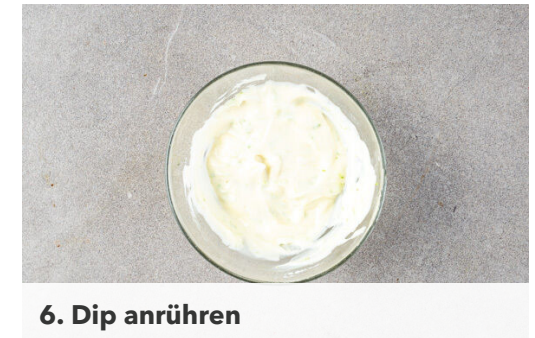
4. Garnelen vorbereiten

3EL Wasser in einer mittelgroßen Pfanne zum Kochen bringen. Die **Garnelen** kalt abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, 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 2EL Mayonnaise 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning