



Garnelen-Süßkartoffel-Bowl

mit frischem Mais und Limettendip



30-40min



3-4 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.

- 2 Süßkartoffeln
- 2 frische Maiskolben
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Tomaten
- 1 Gurke

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 452kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 19.9g



A top-down view of a glass bowl containing a colorful salad. The salad is composed of diced shrimp, red bell pepper, green herbs, and purple onions, garnished with a drizzle of dressing. The bowl is set against a light gray background.

5EL Wasser in einer großen 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.



Die **Tomaten** und die **Gurke** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und unter die **Garnelen** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Limettensaft**, **Peperoni** und Salz würzen.



Die **Limettenschale** mit 4EL 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.