

Lieblingsrezept

Pikanter Süßkartoffelsalat mit Granatapfel



Zutaten

- ca. 700 g Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL b*Olivenöl
- Salz
- Paprika edelsüß
- 1 Granatapfel
- 3 EL Himbeeressig
- 2 EL Granatapfelsirup
- Pfeffer, frisch gemahlen
- ca. 100 g Blattsalat
- ca. 100 g b*Feta

Zubereitung

Süßkartoffeln waschen und, je nach Geschmack, gründlich bürsten oder mit dem Sparschäler schälen. Der Länge nach vierteln oder achteln und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen ungeschält grob zerdrücken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln und Knoblauch zugeben, 1-2 Minuten anbraten, dann mit geschl. Deckel weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Deckel entfernen, Zwiebeln hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Alles mit Salz und Paprika herzhaft würzen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Den Granatapfel rund um den Blütenansatz ca. 1 cm tief einschneiden, den „Deckel“ abnehmen und die Frucht in ca. 5 Segmente teilen. Die Kerne über einer großen Schüssel mit den (behandschuhten) Händen auslösen.

Aus Himbeeressig, etwas Wasser, Grenadine, Salz, Pfeffer und dem restl. Olivenöl eine Vinaigrette zubereiten.

Den Blattsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in einer flachen Schüssel oder auf einem Salatteller anrichten. Die Süßkartoffel-Zwiebel-Mischung darauf verteilen und mit Granatapfelkernen und zerbröseltem Feta bestreuen.

Mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte

Da, wo es immer gut schmeckt.

bioladen ★