


 Hauptspeise



Süßkartoffel-Blutorangen-Salat

 40 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 988 kcal pro Portion

 Mittel

 International

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

500 g Süßkartoffeln

10 EL Olivenöl

200 g Cherrytomaten

2 Knoblauchzehen

1 EL Honig

0,50 Bund Thymian

2 Blutorangen

2 EL Balsamico-Essig

1 TL Italienische Kräuter, getrocknet

80 g Rucola

150 g Feta

30 g Pekannusskerne

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffel auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend ca. 25 Min. backen, dabei hin und wieder wenden.
- 2 Cherrytomaten abwaschen. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Cherrytomaten und Knoblauch in eine kleine Auflaufform füllen. 1 EL Honig und 6 EL Olivenöl drüber verteilen. Thymianzweige drauf legen. Im Ofen ca. 10 Min. backen.
- 3 Blutorangen abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL der Schale fein abreiben. Blutorangen filetieren, Filets zur Seiten legen. Rest der Blutorange auspressen. Orangenabrieb, Orangensaft, restliches Olivenöl, Balsamico-Essig, Italienische Kräuter und Salz, Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
- 4 Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Rucola abwaschen und trocken schütteln. Feta in kleine Würfel schneiden. Pekannusskerne grob kleinhacken. Süßkartoffeln, Rucola, Feta, Pekannusskerne und Blutorangenfilets in einer Schüssel zusammen mit dem Dressing vermengen.

- 5 Salat auf Tellern anrichten. Confierte Tomaten aus dem Ofen holen und auf dem Salat anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	674kJ /162kcal	4.108kJ /988kcal
Fett	11g	62g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	14g	82g
davon Zucker	5g	27g
Eiweiß	4g	21g
Salz	1g	3g