



Ofensüßkartoffeln mit Paprika-Bohnen-Salat, Mozzarella & Kürbiskerndressing



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 kg
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Buschbohnen	300 g
Kürbiskerne	5 EL
Zucker	1 EL
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Petersilie, frisch	20 g
Mozzarella	1 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und quer in dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun rösten.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden sehr dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne fettfrei ca. 2 Min. rösten. Mit 1 EL Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Leicht salzen und karamellierte Kürbiskerne auf Küchenkrepp abkühlen lassen.
4. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Mozzarella in Scheiben schneiden.
5. In der Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3 Min. unter Schwenken anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.
6. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Balsamico verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bohnen, Pfannengemüse und Petersilie zugeben, durchschwenken. Mit Süßkartoffeln und Mozzarella auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	530 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	19 g