



Süßkartoffel-Birnen-Salat mit Rucola und Parmesan

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Süßkartoffeln | 4 St. |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Birnen | 2 St. |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Olivenöl | 2 EL |
| Rucola | 150 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Honig | 1 TL |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL |
| Parmesan | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel Süßkartoffeln, Thymian und Öl mischen, kräftig salzen und pfeffern und auf ein Backblech legen. Süßkartoffeln im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles ca. 4 Min. braten.
3. Indes Rucola waschen und trocken schleudern. Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Birne und Tomaten in eine Schüssel geben. Alles mit Minze, 1 EL Olivenöl, Honig und Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Danach Rucola unterheben und zuletzt Parmesan grob darüberreiben. Süßkartoffel-Birnen-Salat mit Rucola und Parmesan auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 574 kcal |
| Kohlenhydrate | 110 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 18 g |
| Fette | 11 g |