



## Kochen

Eberhard Braun

Dienstag, 25.06.2024

### Süßkartoffelsalat mit Paprika und Frischkäseröllchen

Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für das Dressing

1 Bio-Limette  
3 EL Apfelessig  
50 ml Gemüsebrühe  
5 EL Rapsöl  
2 TL Currypulver oder Raz el Hanout  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

##### Für den Salat

500 kg Süßkartoffeln  
2 Paprikaschoten (z.B. rot, gelb)  
1 Zwiebel, rot, klein  
0,5 Knoblauchzehe  
1 Frühlingszwiebel  
2 TL Ingwer, frisch, gerieben  
150 ml Gemüsebrühe  
3 EL Rapsöl  
0,5 Chilischote, nach Belieben  
0,5 Bund Basilikum

##### Für die Frischkäseröllchen

200 g Frischkäserolle, z. B. Ziegenfrischkäse  
60 g Parmesan oder Pecorino, gerieben

#### Außerdem

1 Baguette

#### Zubereitung

- Für das Dressing** Limette heiß abbrausen und trockenreiben. Etwas Schale dünn abreiben. Limette halbieren und den Saft in eine große Schüssel pressen. Essig, Brühe, Öl, Currypulver, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren.
- Für den Salat** Süßkartoffeln schälen, abbrausen, trocknen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen. Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Spalten schneiden oder grob würfeln. Frühlingszwiebel putzen, abbrausen und ebenfalls klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- Das Öl in einer heißen Pfanne erhitzen. Die Süßkartoffeln darin ca. 1 Minute anbraten. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen und alles mit Deckel 4 Minuten dünsten.
- Süßkartoffel-Mix mit Paprikastücken, Zwiebelspalten und dem Dressing mischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Frischkäserolle in vier gleichmäßige Röllchen teilen. Jedes Röllchen mit beiden Schnittflächen in den Parmesan drücken, so dass reichlich Käse haften bleibt.
- Die Käseröllchen in einer vorgeheizten, beschichteten Pfanne ohne Öl auf ca. 20-30 Sekunden braten, bis sich eine dünne Käsekruste bildet. Dann Käse mit einer Gabel oder einem Holzspieß umdrehen und nochmal 20-30 Sekunden braten.
- Basilikumblättchen grob zerzupfen. Baguette in Scheiben schneiden. Salat erneut abschmecken, mit Basilikum bestreuen und mit dem Baguette servieren.