

Salat mit gebackenen Süßkartoffeln und Veggie-Frikadelle

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

Für den Salat

500 g Süßkartoffeln
350 g Rote Bete (vorgekocht)
3 Esslöffel Oregano
1/2 Limette (Saft)
70 g gemischten Salat
80 g Joghurt (naturbelassen)
2 Mehrkorn-Brötchen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Honig
Salz und Pfeffer

Für die Veggie-Frikadellen

140 g Pilze (in feine Streifen geschnitten)
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ei
1 Brötchen (vom Vortag, fein zerkleinert)
25 g Parmesan
1 Esslöffel Olivenöl
Oregano, Salz und Pfeffer

nussige Aroma von Süßkartoffeln. Dazu schmeckt die knusprige Veggie-Frikadelle gleich doppelt so gut.

- 1 -

Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. In kochendem Wasser ca. 6-7 Minuten garen.

- 2 -

Inzwischen Rote Bete in gleichgroße Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform verteilen. Gekochte Süßkartoffel-Würfel untermengen. Rote Bete und Süßkartoffel 15 Minuten im Ofen backen.

- 3 -

Für die Veggie-Frikadelle etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit den Pilzen bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Etwa 10 Minuten garen lassen. Anschließend die Masse mit einem scharfen Messer nochmals fein hacken und mit zerkleinertem Brötchen, Parmesan und verquirltem Ei vermengen. Mit angefeuchteten Händen Pilz-Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne etwa 5-6 Minuten braten.

- 4 -

Für das Salatdressing Limettensaft und Olivenöl verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mehrkorn-Brötchen neben der Auflaufform kurz aufbacken, bis sie warm und knusprig sind.

- 5 -

Gemischten Salat mit dem Dressing anmachen. Die gebackenen Süßkartoffel- und Rote-Bete-Würfel untermischen. Joghurt über dem fertigen Salat verteilen

Bunt, vitaminreich und einfach lecker: Knackiger Salat trifft hier auf erfrischende Rote Bete und das volle,

Salat mit gebackenen Süßkartoffeln und Veggie-Frikadelle

und mit Mehrkorn-Brötchen und Veggie-Frikadelle servieren.