

Hier und heute



Süßkartoffelsalat mit Paprika und Frischkäseröllchen

Wenn der Sommer sich von seiner schönsten Seite zeigt, braucht es etwas leichtes auf dem Teller: Wir machen einen frischen Sommersalat mit Süßkartoffeln, Paprikaschoten, Ingwer und Curry. Dazu gibt es gebratene Frischkäsebällchen.

Rezept

Süßkartoffelsalat mit Paprika und Frischkäseröllchen

von Eberhard Braun, für vier 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

Zutaten für den Salat

- 500 g 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

Zutaten für die Frischkäseröllchen

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

Außerdem

- 1 Baguette

Zubereitung

Für das Dressing die Bio-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 die 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.

Hier und heute



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.