

GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

SÜSSKARTOFFEL AUS DEM OFEN

Zutaten (für 6 Portionen):

6 Süßkartoffel

Für den Spinatsalat:

300 g frischer Blattspinat

Für das Salatdressing

500 ml Orangensaft

500 ml Apfelsaft

100 ml Olivenöl

100 ml Zitronensaft

20 g Knoblauch

30 g frischer Ingwer, fein gerieben

15 ml helle Sojasauce (oder besser Ponzo)

10 ml Sesamöl

Salz

Für den Sauerrahmdip:

500 mg Sauerrahm

20 ml Olivenöl

50 ml Zitronensaft

20 g Knoblauchzehen, durchgepresst

Salz

Zubereitung: Die Süßkartoffeln in der Schale bei 220 °C in den Ofen geben, bis sie weich sind.

Für den Salat Spinat waschen und trockenschütteln. Alle Zutaten für das Dressing mischen und mit den Spinatblättern vermengen.

Für den Dip alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mischen.

Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, schälen und mit zwei Gabeln zerreißen. 2 Esslöffel Sauerrahmdip und marinierten Spinat draufgeben.

