

Süßkartoffel-Apfel-Salat

Die ursprünglich aus Südamerika stammenden Süßkartoffeln erfreuen sich auch hierzulande wachsender Beliebtheit. Das Rezept für den Süßkartoffel-Apfel-Salat zeigt, wieso.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

2 Stk.	Süßkartoffeln
1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Zwiebel
1 Messerspitze	Chiliflocken
1 Messerspitze	Cayennepfeffer
1 TL	Senf
1.5 EL	Apfelessig
1 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
0.25 Bündel	Petersilie
0.5 TL	Kurkuma
0.5 TL	Currypulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Süßkartoffel-Apfel-Salat die Süßkartoffeln schälen und klein (1 cm) würfeln. In reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel und die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Apfelessig mit Zitronensaft, Öl, Senf, Kurkuma, Currypulver, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Mit Chiliflocken und Cayennepfeffer abschmecken. Das Dressing mit den

Süßkartoffeln und der Zwiebel vermengen.

3. Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Währenddessen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Petersilie über den Salat streuen und servieren.

Tipp

Den Süßkartoffel-Apfel-Salat mit gewürfelter Paprika verfeinern.