

BUDDHA KABANOS BOWL MIT ROTKRAUT & SÜßKARTOFFEL

FÜR 4 PERSONEN

30 MIN ZUBEREITUNGSZEIT

Zutaten:

Rotkraut

400g frisches Rotkraut
3 kleine Zwiebel (ca. 40g)
3 EL Öl
3 TL Zucker
3 EL Essig
150 ml Wasser
1 Gewürznelke
Salz

Salat

200 g Feldsalat
300 g Houdek Kabanos, 4 Stück (2 Packungen)
2 Avocados
Sesam nach Belieben

Süßkartoffeln

600 g Süßkartoffeln
4EL Öl
2 Knoblauchzehe
1TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Kurkuma
Chilisalz nach Belieben

Dressing

100g Tahin (Sesampaste)
3EL Ahornsirup
Saft von 3 Limetten
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Rotkraut in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Zucker im Öl glasig dünsten.
3. Das Rotkraut und den Essig zugeben, 10 Minuten zugedeckt auf mittlerer Hitze dünsten.
4. 150 ml Wasser angießen, 1 Gewürznelke zugeben und nach Geschmack salzen. Weitere 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen, die letzten beiden Minuten den Deckel abnehmen.
5. Die Süßkartoffeln schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Süßkartoffelwürfel zugeben und bei geringer bis mittlerer Hitze 8 Minuten unter Wenden braten. 1 Knoblauchzehe schälen und zu den Kartoffeln pressen. Mit Paprikapulver, Kurkuma und Chilisalz würzen und weitere 5 Minuten bei geringer Hitze braten.
6. Die Zutaten fürs Dressing in einer Schüssel sämig rühren und abschmecken.
7. Die Kabanos längs halbieren und in Scheiben schneiden, die Avocado in Würfel.
8. Den Feldsalat auf 4 großen Bowls anrichten. Rotkraut, Süßkartoffeln Kabanos und Avocado dazugeben. Mit Dressing beträufeln und servieren.

