



Warmer Süßkartoffelsalat „Cajun Style“

Zutaten (für vier Portionen):

Cajun-Gewürzmischung:

- 1 EL Piment
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- Etwas Abrieb von der Zimtstange (alternativ gemahlener Zimt)
- 1 TL Rauchsatz
- 1 EL Rosmarin, getrocknet
- 1 EL Thymian, getrocknet
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Selleriepulver

Süßkartoffelsalat:

- 1-2 Süßkartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 grüne Paprika
- 1-2 Karotten
- 1-2 Stangen Staudensellerie
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 150 g Kidneybohnen
- 100 g Mais
- 1-2 Chilis
- 1 Zitrone
- Petersilie

Sowie:

- Olivenöl
- 50 g vegane Margarine (als nicht vegane Alternative: Butter)
- 1 Baguette

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Für das Cajun-Gewürz Piment, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Koriander- und Fenchelsamen zusammen mit Lorbeer trocken in einer Pfanne rösten. Noch heiß in einem Mörser möglichst fein mahlen, dann frisch geriebenen Zimt, Rosmarin, Thymian, Rauchsatz, Chili-, Paprika-, Sellerie- und Knoblauchpulver dazugeben und gründlich mischen. Luftdicht gelagert hält sich diese Gewürzmischung einen längeren Zeitraum.

Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Sie dann auf ein ausgelegtes Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und Cajun-Gewürz darüber verteilen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen backen, bis die Süßkartoffeln weich sind, das sollte circa 20 Minuten dauern.

In der Zwischenzeit die Margarine mit einer Gabel grob zerkneten, dann Cajun-Gewürz nach Geschmack hinzugeben und gründlich einarbeiten. Zur sofortigen Verwendung eignet sich die Margarine auch so cremig. Wer sie aufbewahren möchte, kann sie durchkühlen und festwerden lassen. Das Baguette schräg ein-, aber nicht durchschneiden. Die Margarine in die Zwischenräume geben und das Baguette für die letzten Minuten zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben, damit das Baguette besonders knusprig wird.

Die Schalotten in Ringe, Paprika, Karotte sowie Staudensellerie in Stücke schneiden. Den Knoblauch hacken. In einer Pfanne mit wenig Öl erst die Schalotten mit Staudensellerie und Paprika leicht anschwitzen, dann auch die Karotten und den Knoblauch dazugeben. Zuletzt auch Kidneybohnen und Mais durchschwenken, bevor mit Cajun-Gewürz aromatisiert wird. In eine Schüssel geben, die noch warmen Süßkartoffelscheiben dazutun, ebenso in Ringe geschnittene Chili und grob gezupfte Petersilie. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und zusammen mit dem noch heißen Baguette servieren.

Nährwerte pro Portion:

556 kcal – 21 g Fett – 19 g Eiweiß – 71 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.