



Salat mit gegrillten Süßkartoffeln

Zutaten

- 400 g Süßkartoffeln
- 150 g Tomaten
- 100 g Babyspinat
- 50 g rote Zwiebeln
- 0,5 TL Zucker
- 1 TL MAGGI Brühe mit Rind
- 1 EL Wasser
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und auf einer großen, tiefen Schale verteilen. Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
2. Süßkartoffeln und Tomatenscheiben rundum mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Süßkartoffeln in einer Grillschale auf dem Grill ca. 5-7 Min. grillen. Die Tomaten ebenfalls in einer Grillschale ca. 2 Min. grillen. Etwas abkühlen lassen und zusammen mit den Zwiebelstreifen auf dem Spinat verteilen.
3. Für die Vinaigrette: Maggi Rinder Brühe in Wasser auflösen. THOMY Delikatess-Senf, Aceto Balsamico, Zucker und Pfeffer zugeben. THOMY Reines Rapsöl gut unterschlagen. Die Vinaigrette über die Salatzutaten träufeln. Dazu gegrilltes Fleisch und Ciabatta servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	233 kcal
Fett	12 g
Protein	3 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen