

Theresa Baumgärtner
Süßkartoffelgratin mit Wintersalat

Montag, 18. Februar 2019
Für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

Für das Gratin:

850 g Süßkartoffeln (möglichst schmale, längliche Knollen)
4 Knoblauchzehen
12 frische Salbeiblätter
etwas Meersalz
etwas frischer Pfeffer aus der Mühle
250 g Sahne

Für den Salat:

200 g Feldsalat
1 rote Zwiebel
2 EL Balsamico-Essig
2 TL Honig
etwas Meersalz (Fleur de Sel)
etwas Pfeffer aus der Mühle
½ Knoblauchzehe, gepresst
4 EL Olivenöl
20 g Walnüsse
30 g Parmesan, frisch gehobelt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen und mit dem Küchenhobel in feine, ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Süßkartoffeln, Knoblauch, Hälfte Salbei, etwas Salz und frischen Pfeffer vermengen und in einer ofenfesten Form in mehreren Reihen dicht an dicht aufschichten. Die Form abdecken und das Gratin ca. 45 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene garen.
5. Dann die Form aus dem Ofen nehmen. Die restlichen Salbeiblätter auf den Kartoffeln verteilen, Sahne überträufeln. Gratin für weitere ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf Tellern anrichten.
7. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.
8. In einer Schüssel Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.

9. Den Feldsalat mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusshälften und den gehobelten Parmesan dekorativ darüberstreuen.
10. Gratin aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Portionen teilen und zum Salat servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2415 kJ
58 g Kohlenhydrate; 10 g Eiweiß; 34 g Fett