

Süßkartoffel mit Bohnenmus und Portobello-Pilzen



Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Süsskartoffeln

- 4 Süsskartoffeln à ca. 250 g
- 250 g Portobellopilze, in Scheiben geschnitten
- 100 g Fetakäse

Zubereitung Süsskartoffeln

Süßkartoffeln längs halbieren, auf ein Backblech mit Backpapier legen (Schnittfläche nach oben), mit Öl bepinseln und mit wenig Salz würzen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen, auskühlen.

Zutaten Eingelegte Zwiebeln

- 1 rote Zwiebel, in feine Streifengeschnitten
- 2 EL Rotweinessig
- Salz, Zucker

Zubereitung Eingelegte Zwiebeln

Zutaten Bohnenmus

- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 2 Stangensellerie, geschnitten
- 1 Dose schwarze Bohnen (2 EL beiseitestellen)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Koriander, geschnitten
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung Bohnenmus

Für das Bohnenmus Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, Stangensellerie dazugeben und mitdünsten. Die Bohnen samt Flüssigkeit sowie den Koriander dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Cayenne und Kreuzkümmel würzen, weichkochen. In einen Mixer geben, pürieren.

Zutaten Pico de Gallo

- 2 Fleischtomaten, entkernt und gewürfelt
- ½ Gurke, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Limette, Saft
- ½ Peperoncini, geschnitten
- 1 EL Koriander, geschnitten

Zubereitung Pico de Gallo

Alle Zutaten für die Pico de Gallo vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die roten Zwiebelstreifen mit Salz, Zucker und Essig marinieren.

Zutaten Salat und Dressing

- 200 g Salatspinat, gewaschen
- 4 EL Olivenöl kaltgepresst
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL gepuffter Amaranth

Zubereitung Salat und Dressing

Die Süsskartoffeln in der Mitte etwas eindrücken, sodass sich eine kleine Mulde bildet. Das Bohnenmus hineingeben und das Ganze für 5 Minuten bei 200 °C backen.

Die Portobellopilze in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Schluss die 2 EL Bohnen dazugeben und schwenken.

Die Süsskartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Die Pilze und den zerkrümelten Feta-Käse darauf verteilen. Mit den eingelegten Zwiebeln, Pico de Gallo, Korianderblättern, Chili, etwas Olivenöl sowie einigen Spritzern frischem Limettensaft abrunden.

Für den Salat Olivenöl und Limettensaft in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salatspinat dazugeben, mischen und mit dem gepufften Amaranth bestreuen.