



Süßkartoffel mit Tomaten-Salsa

Zutaten:

4 Süßkartoffeln, 5 reife Tomaten, 1 unbehandelte Limette, 1 rote Zwiebel, 2 EL Honig, 20g geriebener Ingwer, 1 Chilischote, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, gehackter Koriander oder Petersilie, Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffel waschen und 10 min in Wasser kochen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Süßkartoffeln halbieren mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen, mit der Schnittfläche nach oben, gar backen.

In der Zwischenzeit Tomaten entkernen und fein würfeln. Den Abrieb und den Saft der Limette dazugeben. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Chilischote entkernen und fein hacken. Zusammen mit Knoblauch, Kräuter, Ingwer, Honig, Öl, Tomatenmark und Gewürze zu den Tomaten geben und vermischen.

Süßkartoffel und Tomaten-Salsa zusammen anrichten.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten