

Gesunde Köstlichkeiten bei der Südwestmesse in Villingen-Schwenningen – Süßkartoffel-Salat



Salate, Gemüsegerichte und neue Ideen

Unter dem Motto "Natürlich. Von daheim" kochen wir auf der Südwestmesse in Villingen-Schwenningen. Im Mittelpunkt stehen Gemüse, Salat, Linsen, Quinoa, Hirse, Kichererbsen und Kichererbsen-Couscous. Mit frischen Kräutern und raffinierten Gewürzen wird täglich gezeigt, dass Gemüse und Co. mehr als nur Beilagen auf dem Teller sind. Unsere baden-württembergischen Agrarbotschafterinnen verkosten zudem frische, knackige Gurken, süße Tomaten und fruchtigen Paprika von der Insel Reichenau. Zusätzlich verfeinern Produkte verschiedener Aussteller der Halle N die Gerichte. So können die Messebesucher Leindotteröl, Senf-Rohkostöl, Gewürze, Wildspezialitäten u.v.m. probieren und kennenlernen.

Unser beliebteste Gericht der ersten Tage ist ein feiner Salat aus Süßkartoffeln und Paprika. Mit Curry und Ingwer wird daraus ein Gaumengenuss.

Deswegen hier unser Tipp der Woche: besuchen Sie uns auf der Südwestmesse. Bis Sonntag sind die Tore weit geöffnet. Um einen kleinen Vorgeschmack zu bekommen, haben wir nachfolgend das Rezept für unseren sommerlichen **Süßkartoffel-Paprikasalat mit Ingwer & Curry**:

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Süßkartoffeln
- 2 Spitzpaprika (z.B. rot, gelb)
- 1 rote Zwiebel
- 10 Cocktailtomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- Wer möchte: 1/2 Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- Zum Servieren: geschnittene Petersilie, Basilikum, 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten

Für das Dressing

- 1 Bio-Zitrone, Saft & etwas Abrieb
- 2-3 EL Apfelessig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1-2 TL geriebener frischer Ingwer
- 1/2 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 2 TL Currypulver

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Aus den Dressing-Zutaten in einer Schüssel ein Dressing rühren.

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Süßkartoffelwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Öl 1 Minute anbraten, salzen und pfeffern. Mit 100 ml Gemüsebrühe angießen und mit geschlossenem Deckel 4 Minuten dünsten. Anschließend die Süßkartoffeln abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Dressing mischen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden oder grob würfeln.

Cocktailtomaten halbieren.

Tomaten, Paprika und Zwiebeln zu den Süßkartoffeln geben. Ca. 30-45 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren geschnittene Frühlingszwiebeln, Petersilie und Basilikum zugeben.

Tipp: Dazu schmeckt geröstetes Baguette.