

CHAMPIGNON-CEVICHE MIT GEBRATENER SÜSSKARTOFFEL



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE CEVICHE

- 500 g Champignons
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 6 Limetten
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Süßkartoffeln
- 6 - 8 EL Rapsöl
- 1 Bund Koriander
- 1 Prise Zucker

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 101 kcal
- 2 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren und entkernen. In kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili waschen und fein würfeln.
2. Limetten auspressen. Den Limettensaft kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Olivenöl verquirlen. In einer großen Schüssel Champignons, Paprika, Zwiebeln und Chili vorsichtig mit dem Dressing verrühren. Abdecken und für 45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Süßkartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm dicken Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin portionsweise goldbraun und knusprig braten.
4. Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Koriander unter die Champignon-Ceviche heben, alles ggf. nochmals mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den gebratenen Süßkartoffelscheiben anrichten und servieren.



REISER RÄT

Die Kerne der Chili entfernen, damit es nicht zu scharf wird.

