



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Süßkartoffeln
- 25 g Mandeln
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- ½ TL Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Ziegenfrischkäse/ Ricotta
- Prise Salz & Pfeffer
- ggf. Etwas Chilipulver



## DEINE ANPASSUNGEN:

## ZUBEREITUNG SÜßKARTOFFELSATLAT MIT GEHACKTEN MANDELN

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und als Ganze in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen (je nach Größe der Kartoffeln ist eine kürzere/ längere Garzeit nötig, wenn sie sich mit einer Gabel ganz leicht einstechen lässt, ist die Süßkartoffel gar).
2. Dressing: Knoblauch schälen, fein hacken und mit Zitronensaft, Honig, Sojasoße und Öl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
3. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne (ohne Öl) goldbraun rösten, dabei umrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken.
4. Süßkartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und trocken tupfen. Anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze 1-2 Minuten pro Seite anbraten. Süßkartoffeln herausnehmen und auf einem Teller mit den Mandeln, Frühlingszwiebeln, dem Dressing und dem Käse anrichten.

*guten Appetit*

## ÜBRIGENS

Der regelmäßige Verzehr von Mandeln kann sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Zusätzlich sind Nüsse eine sättigende Snack-Option.

SICHERE DIR DAS  
REZEPT FÜR SPÄTER

