

Salat mit gebackener Süßkartoffel und karamellisierter Orange



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 220 g Kidneybohnen, gek.
 - 1 mgr. Süßkartoffel
 - 3-4 EL Olivenöl
 - 1 Pr. Salz & Pfeffer
 - 1 Pr. Kreuzkümmel
 - 1 Bio-Orange
 - 125 g grüner Blattsalat nach Wahl
 - ½ rote Zwiebel
 - 1 rote Paprika
 - 20 g Kürbiskerne
 - ½ Zucchini
 - 100 g Bio-Maiskörner
 - 20 g Goji- oder Blaubeeren
 - n.B. fr. Petersilie
- für das Dressing:
- ½ Bio-Orange, entsaftet
 - ½ Zitrone, entsaftet
 - 1 EL Ahorn-, Dattel- oder Kokosblütensirup
 - 2 EL Olivenöl
 - ½ TL Zimt, gemahlen
 - 1 Pr. Chiliflocken

