Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten + Wartezeit

Brokkoli-Walnuss-Salat mit Süßkartoffel-Sticks

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	491kcal/2060 kJ		
Eiweiß:	12,3 g	Fett:	35,8 g
Kohlenhydrate:	31		

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Salat

750 g	Brokkoli
150 g	weiße Champignons
1	walnussgroßes Stück Ingwer
3 EL	Walnussöl
2 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Sesamöl
2 – 3 EL	Sojasoße
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1	Knoblauchzehe
100 g	kalifornische Walnüsse
4 EL	Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
	Rote Peperoni zum Garnieren

Für die Süßkartoffel-Sticks

500 g	Süßkartoffeln
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, abspülen und in größere Röschen teilen. In Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen. Abgießen. Eine Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln füllen und den Brokkoli hineingeben.

2. Champignons säubern, putzen und halbieren. Ingwer schälen und fein hacken. Walnussöl mit Sonnenblumenöl, Sesamöl und Sojasoße in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Knoblauch pellen und dazupressen. Champignons in diese Marinade geben und 15 Minuten durchziehen lassen. Brokkoli abgießen, gut abtropfen lassen und unter die Champignons mischen. Abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden durchziehen lassen, dabei ab und zu vorsichtig umrühren.

3. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne leicht rösten. 15 Minuten vor dem Servieren den Reisessig unter den Salat mischen und nochmals abschmecken. Walnüsse untermengen und den Salat nach Belieben mit Peperoni garnieren.

4. Den Backofen auf 190 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 170 Grad) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Süßkartoffel-Sticks dünn mit Olivenöl bestreichen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten. 25 Minuten im Ofen backen, zwischendurch die Sticks umdrehen. Die Süßkartoffel-Sticks sind fertig, wenn sie bei der Einstichprobe weich sind. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und warm mit dem Brokkolisalat servieren.