

Süßkartoffel- Sate` mit gegrilltem Mango - Junglauch - Salat und Erdnuss - Chilivinaigrette

Rezept für 4 Personen

Für die Sate:

400 g Süßkartoffel
4 Holzspieße in Wasser
eingeweicht
2 Schalotten
2 junge Knoblauchzehen
25 ml Pflanzenöl
feines Salz
Chili a.d. Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 *
2 cm große Würfel schneiden

Schalotten, Knoblauch schälen, in kleine
Stücke schneiden und mit Pflanzenöl
verrühren. Mit Salz, Chili würzen und die
Süßkartoffel damit für mind. 30 Minuten
marinieren.

(Am besten über Nacht im Kühlschrank.)

Die Würfel auf die Spieße stecken.

Anschließend auf dem vorbereiteten Grill
bei ca. 180 °C 10-15 Minuten indirekt
mit geschlossenem Deckel grillen.

Für den gegrillten Mango - Junglauch - Salat:

1 Mango

Saft und Abrieb von
2 unbehandelte Limetten
15 g brauner Rohrzucker

Die Mango jeweils an der breiten Seite
entlang des Kerns halbieren.

Saft und Abrieb der Limetten zusammen mit
dem Rohrzucker gründlich verrühren und
die Mango Hälften einpinseln. (Restliche

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

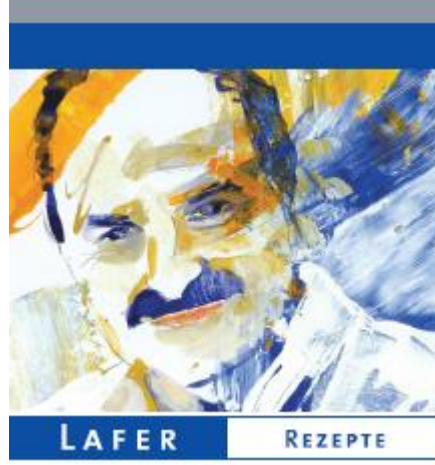
Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental
Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer
www.lafer.de · e-mail: tabledor@lafer.de

© Johann Lafer

LA FER

TABLE D'OR



25 ml Pflanzenöl zum
Einpinseln des
Grillrosts

2 Stangen Junglauch
feines Salz
Chili a. d. Mühle

**Für die Erdnuss-
Chilivinaigrette:**

1 Schalotte
2 rote Chilischoten
50 g geröstete,
gesalzene Erdnüsse
2 Stangen
Frühlingslauch
30 ml weißer Balsamico
1 EL Akazienhonig
25 ml heller Gemüsfond
feines Salz
50 ml Erdnussöl

1 Schale Shizo - Kresse

Marinade beiseite stellen).

Jetzt den Grillrost des vorbereiteten
Grills mit Pflanzenfett einpinseln und
die halbierten Mango mit der Schnittseite
indirekt auf das Rost legen und bei
ca. 180°- 200°C geschlossenem Deckel 3-4
Minuten grillen.

Den Junglauch der Länge nach halbieren
und in Ringe schneiden.

Danach die Mango in der Schale in Rauten
schneiden und mit einem Löffel
herauslösen.

Mango, Lauch, restliche Marinade
miteinander vermengen und mit Salz, Chili
würzen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen und
fein würfeln. Die Chili der Länge nach
halbieren, das Kerngehäuse entfernen und
ebenso fein würfeln. Die gerösteten
Erdnüsse in einem Frühstücksbeutel
zerstoßen. Den Frühlingslauch in feine
Ringe schneiden.

Jetzt weißen Balsamico, Honig, Fond,
wenig Salz verrühren. Das Erdnussöl erst
tröpfchenweise, danach fließend unter
ständigem Rühren hinein laufen lassen.
Schalotten-, Chiliwürfel, zerstoßene
Erdnüsse, Frühlingslauch zur Vinaigrette
geben und mit Salz abschmecken.

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

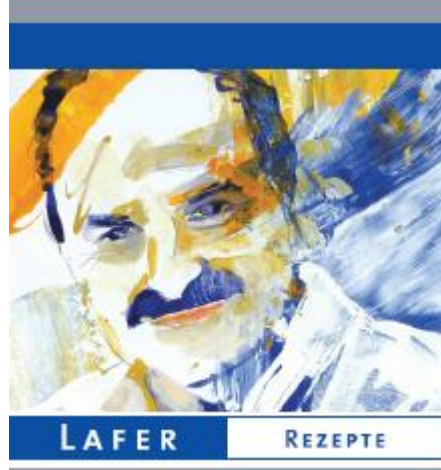
Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental
Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer
www.lafer.de · e-mail: tabledor@lafer.de

© Johann Lafer

LA FER

TABLE D'OR



Zum Schluss die Erdnuss -
Chilivinaigrette über den Salat geben und
vorsichtig miteinander vermengen.
Zum Servieren den Mango - Junglauch -
Salat mittig auf die Teller platzieren
und jeweils 1 Spieß darauf legen. Danach
mit reichlich Erdnuss - Chilivinaigrette
beträufeln und mit Shizo - Kresse
vollenden.

FORUM FÜR KOCHKULTUR & LEBENSART

Johann Lafers Table d'Or GmbH & Co. KG · Hauptstraße 3 · 55452 Guldental
Tel.: 0 67 07 - 94 95-0 · Fax: 0 67 07 - 94 95-45

Amtsgericht Bad Kreuznach · HRB Nr. 34 44 · Sitz Guldental · Geschäftsführer: Johann Lafer
www.lafer.de · e-mail: tabledor@lafer.de

© Johann Lafer

A handwritten signature in blue ink that reads 'Johann Lafer'. The signature is written in a cursive style and is enclosed within a thin, grey, hand-drawn oval border.

LA FER

TABLE D'OR