



HISTAMINARME GEFÜLLTE SÜßKARTOFFEL

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffel gründlich waschen, auf ein Backblech legen und 45 Minuten backen, bis sie bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Quinoa kochen und den Salat vorbereiten. Dafür Rucola, Dill und Petersilie klein hacken und in eine Schale geben. Radieschen und Gurke würfeln und dazugeben. Anschließend den fertig gekochten Quinoa dazugeben und mit etwas Salz abschmecken.

Nach 25 Minuten Backzeit den Lachs zu der Süßkartoffel in den Ofen geben und zusammen mit der Süßkartoffel für die letzten 20 Minuten backen. Anschließend dem Lachs in kleine Stücke schneiden und zu dem Salat geben. Die Süßkartoffel aufschneiden und den Salat darin verteilen. Mit Mandelmus beträufeln und servieren.

Hinweis:

Solltet ihr eine der Zutaten nicht vertragen, könnt ihr diese durch eine verträgliche Alternative ersetzen.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 Süßkartoffeln
- 200 g Lachsfilet
- 100 g Quinoa
- 1/2 Handvoll Petersilie
- 1/1 Handvoll Koriander
- 10 Radieschen
- 2 TL Mandelmus (zum Beträufeln)
- 1-2 kleine Gurken
- ein paar Zweige Dill
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Belieben



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

