

News November

Herbstsalat mit gerösteten Süßkartoffeln



Für den Salat:

250 g Rucola
1 Süßkartoffel
4 Cherrytomaten oder 1 Fleischtomate
1 Schalotte
1 Avocado
1 TL Chiliflocken
3 TL Olivenöl
Olivenöl

Für das Dressing:

1 EL Senf
1 TL Honig
2 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 EL Wasser
etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes wird die Süßkartoffel gründlich abgewaschen, in Spalten geschnitten und in eine ofenfeste Form gelegt. Danach werden die Spalten mit dem Olivenöl, Chiliflocken, Pfeffer und Salz gewürzt. Anschließend gut durchgemischt und bei 200 °C (Umluft) 20 Minuten im Ofen gebacken. Währenddessen kann das Dressing vorbereitet werden. Dazu wird zunächst der Senf mit dem Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Salz verrührt. Dann kommen noch Olivenöl und Wasser dazu. Die Tomaten werden geviertelt, die Avocado in Spalten und die Schalotte in feine Ringe geschnitten. Wenn die Süßkartoffelpalten fertig sind, kann der Salat angerichtet werden, dazu kommt zunächst Rucola auf die Teller und dann werden die restlichen Zutaten einfach darauf verteilt. Am Ende wird noch etwas von dem Honig-Senf Dressing darüber gegeben und der Salat ist fertig.

Anregung aus: Chefkoch.de

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de