



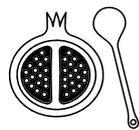
Schudel on the Rocks – jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

SALAT

2 Handvoll Cherry-Tomaten
1 Nektarine
½ Salatgurke
100 g Fetu
1 kleine Zucchetti
Olivenöl
Salz
Knoblauch
3 Zweige Thymian
1 Granatapfel
1 Handvoll Pekannüsse
½ Avocado
4 EL gekochte Kichererbsen
2 grosse Schraubgläser

GRANAT APFEL

durchs Schlagen
lösen sich Kerne



Tomaten übers Kreuz einritzen und für 30 Sekunden ins kochende Wasser geben. Kalt abschrecken und Haut abziehen.

Gurke waschen und entkernen. Nektarine, Fetu und Gurke in kleine gleichgrosse Würfel schneiden.

Zucchetti klein würfeln, in heissem Olivenöl mit Salz, Knoblauch und Thymian kurz anbraten. Abkühlen lassen.

Granatapfelkerne ausklopfen. Nüsse grob hacken. Avocado ganz zum Schluss klein würfeln.

Menü

SALAD IN A JAR



Die Bezeichnung «Salad in a Jar» heisst nichts anderes, als Salat in einem Glas anzurichten

für 2 Portionen

DRESSING

1 kleine Strauchtomate
1 Orange
etwas Ingwer
2 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl
½ TL Balsamico bianco
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe

Tomate grob würfeln. Orange auspressen. Ingwer schülen.

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Dressing in die Schraubgläser geben und Salat schichtweise einfüllen. Mit Kichererbsen beginnen, dann Tomaten, Gurken, Fetu, Zucchetti, Nektarinen, Avocado, Granatapfelkerne und zum Schluss die gehackten Nüsse einfüllen.

Tipp

Ingwer lässt sich ganz einfach schülen, indem man die Schale mit dem Rücken eines Küchenmessers abschubt.

NEKTARINE VS PFIRSICH

Nektarine = glatte Haut
Pfirsich = pelzig



Tipp

Anstelle getrockneter Kichererbsen, 1 Dose Kichererbsen verwenden. Dabei entfällt das Einweichen und Kochen der Kichererbsen.



HUMMUS

200 g Kichererbsen, getrocknet
2 grosse Süsskartoffeln
2 EL Zitronensaft
2-3 EL Olivenöl
2 EL Tuhini (Sesumpaste)
1 grosse Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Paprikapulver
¼ TL Zimt
1 TL Salz
etwas Pfeffer
2 Scheiben Knückerbrot



Hummus

orientalische
Spezialität

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Abgiessen und in einem Topf mit Wasser ca. 1 Stunde weich kochen. Abgiessen und abkühlen lassen.

Süsskartoffeln rundum mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Ofen weichgaren.



200 °C

45 Minuten

Abkühlen lassen und halbieren.

Süsskartoffeln aus der Schale lösen und mit allen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Evtl. noch etwas Flüssigkeit zugeben, damit das Hummus schön cremig wird.

Hummus auf Knückerbrotstreifen streichen, mit wenig Olivenöl betrüpfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

mehr unter

Schudel on the Rocks.ch