



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

## **KALE-SALAT**

200 g Grünkohl  
50 g Pinienkerne  
50 g Rosinen  
½ Zitrone, Saft  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Grünkohlblätter aufeinander legen, satt aufrollen und in feine Streifen schneiden. In eine grosse Schüssel geben

Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett kurz rösten. Mit Rosinen, Zitronensaft und Olivenöl zum Grünkohl geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Tipp*

Nach Belieben etwas Koriander mitsumt Stielen fein hacken und unter den Salat mischen.

## **SÜSSKARTOFFEL**

(Kletterpflanze)  
nur entfernt  
verwandt  
mit der Kartoffel



### *Menü*

# Loaded **SWEET POTATO**

 Wie die Backkartoffel zum Gericht mit vielen tollen Extras wird...

für 2 Personen

## **SWEET POTATO**

2 Stk grosse Süsskartoffeln

Süsskartoffeln gut waschen, mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Ofen (200°) ca. 45 Minuten backen.



**200 °C**

**45 Minuten**

## **AVOCADO DRESSING**

2 Knoblauchzehen  
2 Stk Avocado  
etwas Olivenöl  
2 Schluck Wasser  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
½ Zitrone, Saft  
1 EL Apfelessig  
Salz  
Pfeffer

Knoblauch schülen, Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch zusammen mit dem Knoblauch, Olivenöl, Wasser und Kräutern in einen Mixer geben und impulsweise mixen.

Zitronensaft und Apfelessig begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **BOHNEN TOPPING**

2 Schulotten  
1 rote Chili  
1 grüne Chili  
2-3 Tomaten  
1 Dose Kidney Bohnen  
1-2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Schulotten schülen und klein würfeln. Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Tomaten grob würfeln.

Bohnen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bohnen begeben, kurz anziehen, Schulotten, Chili und Tomatenwürfel begeben und mildünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Süsskartoffeln längs aufschneiden oder aufbrechen, mit Bohnen füllen und Avocado-Dressing darüber verteilen. Mit Kale-Salat servieren.



mehr unter

*Schudel on the Rocks.ch*