



**Gebratener Salat von Süßkartoffel und  
Petersilienwurzel mit Couscous und Feldsalat**

### Zutaten für 4 Personen:

- 400g Süßkartoffel
- 400g Petersilienwurzel
- 100g rote Zwiebeln in Scheiben
- 150g Tiefkühlerbsen
- 250g Couscous
- 200ml Kokosmilch
- 375g heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- 50g Koriander
- 50g Balsamico
- 200g Feldsalat
- Olivenöl zum Braten

### Gewürze:

- Salz, Pfeffer, Curry,
- Kurkuma

### Vinaigrette

- 100ml Balsamico-Essig
- 350ml Olivenöl
- 1 1/2 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Sebastian Witte aus unserem Culinary-Team präsentiert:

# Gebratener Salat von Süßkartoffel und Petersilienwurzel mit Couscous und Feldsalat

### Zubereitung:

Fügen Sie alle Zutaten für die Vinaigrette in eine Schüssel und rühren Sie alles gut durch. Abschmecken, fertig.

Couscous in eine Schüssel geben, mit einem halben TL Curry, einem Viertel TL Kurkuma und etwas Salz würzen. Dann mit dem aufgekochten Wasser übergießen umrühren, die Schüssel abdecken und 15 Minuten ziehen lassen.

Süßkartoffeln und Petersilienwurzel schälen, in Walnuss große Stücke schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Nach ca. 10 Minuten die Erbsen und Zwiebeln hinzufügen und weiter anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, Garam Masala würzen, mit Kokosmilch ablöschen und für 2 Minuten kochen lassen. Die Pfanne nun vom Herd ziehen. Mischen Sie jetzt den Couscous mit dem Gemüseragout und fügen die gehackten Kräuter hinzu.

Richten Sie jetzt die Gemüse-Couscousmischung in einem tiefen Teller an. Marinieren Sie den Feldsalat mit der Vinaigrette und geben ihn auf die Mischung.

Guten Appetit