

Zupfbratl-Bowl

1/2 Bowl

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 2 Personen



Zutaten

250 G

Rostbraten oder Beiried (2 Scheiben, ca. 2 cm dick, schon fertig gebraten oder am Vorabend zubereiten)

übriggebliebene Bratensauce

Salz

Öl zum Anbraten

120 G

Couscous

240 ML

Wasser

frische Kräuter nach Saison

3

mittelgroße Süßkartoffeln

3

HANDVOLL

Vogersalat

1 TL

Kernöl

Sprossen nach Belieben

Zubereitung

1. Beiried auf beiden Seiten etwas salzen und in einer Pfanne auf jeder Seite 1 1/2 Min. anbraten.
2. Auf einen Teller legen, abdecken und 10 Min. ziehen lassen.
3. Mit den Fingern in Stücke zupfen und mit Bratensoße vermengen.
4. Bis zum nächsten Morgen ziehen lassen.
5. Wasser zum Kochen bringen, Couscous hineingeben und ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.
6. Die Kräuter hacken, in den abgekühlten Couscous geben und mit wenig Salz abschmecken.
7. Süßkartoffeln in Spalten schneiden, auf ein Backblech legen und mit Öl beträufeln.
8. Bei 180 °C im Rohr weich garen. Vogersalat gut waschen und nach Belieben marinieren.
9. Jetzt geht's ans Zusammensetzen:
Couscous in die Bowl geben.
Salat, Zupfbratl, Süßkartoffel schön darauf anordnen.

Dressing darüber geben und mit Sprossen garnieren.

2/2 Kernöldressing

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 2 Personen



Zutaten

0,5 BECHER	Crème Fraîche
1,5 EL	Kernöl
0,5 EL	Apfelessig
1	Knoblauchzehe
	Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Für das Kernöldressing den Knoblauch fein hacken.
2. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Teigschaber unterheben bis eine homogene Sauce entstanden ist.

Nicht zu heftig rühren, da sich die Crème Fraîche sonst verflüssigt.