

	© Martina Schoder

Dauer: //\ittel
Kategorie: Hauptspeisen
Saison: Ganzjährig
Für: 2 Personen
Verfasst von: Martina Schoder

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	Vogerlsalat
1 TL	Kernöl
	Sprossen nach Belieben
Kernöldressing	
0,5 BECHER	Crème Fraîche
1,5 EL	Kernöl
	Kernöl Apfelessig
1,5 EL	Kernöl

Zubereitung

Bowl

- 1. Beiried auf beiden Seiten etwas salzen und in einer Pfanne auf jeder Seite 11/2 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. Vogerlsalat 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.

Kernöldressing

- 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.

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2022