

SWEET COUCH POTATO

Was gibt es Schöneres als einen Tag auf der Couch? Ganz einfach – einen Tag auf der Couch mit unserer Kreation aus mollig warm angebratener Süsskartoffel, kuschelig gegarten Tomaten, chilligen Blattsalaten und geselligen Wildkräutern. Dazu unser feines THOMY Modern Italian Dressing und das Fazit: Sofa, so good!

Zutaten

- 1 Süsskartoffel
- 4 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 4 braune Champignons
- 1 Kopf Lollo Bionda
- 1 Kopf Radicchio
- 100 g Wildkräutersalat
- 40 g Rucola
- 80 g Kürbiskerne
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- THOMY Modern Italian Dressing



40 Minuten



4 Portionen

So geht's

1. Süsskartoffel in Scheiben schneiden und mit Schale goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad garen.
3. Rucola, Lollo Bionda, Radicchio und Wildkräutersalat waschen und abtropfen lassen. Rote Zwiebel in Ringe, Champignons in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.
4. Zutaten vermengen und mit THOMY Modern Italian Dressing verfeinern. Kürbiskerne darüber streuen.

Um diese Mahlzeit noch ausgewogener zu machen, schraub den Süsskartoffelanteil in die Höhe (mindestens 180 g pro Person) oder serviere ein paar Scheiben Vollkornbrot dazu. Und für den Proteinanteil fügen du für jeden Gast einfach 40 g Feta hinzu.