



THOMY

SWEET COUCH POTATO

ZUTATEN

Stk. Süsskartoffel

Stk. Tomaten

Stk Paprika

Stk. Frühlingszwiebeln

Stk braune Champignons

Kopf Mini-Römersalat

Kopf Radicchio

g Wildkräutersalat

g Rucola

g Kürbiskerne

Flasche Öl zum Braten

Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

g THOMY Chimichurri-Sauce mit Kräutern

ANWEISUNG

Schritt 1 Süsskartoffel in Scheiben schneiden und mit Schale goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen

Schritt 2 Tomaten 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad garen

Schritt 3 Rucola, Lollo Bionda, Radicchio und Wildkräutersalat waschen und abtropfen lassen. Rote Zwiebel in Ringe, Champignons in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden

Schritt 4 Zutaten vermengen und mit THOMY Mediterrane Kräuter 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 fügst du für jeden Gast einfach 40 g Feta hinzu.