

Salade de patates douces et feta à la grenade

Septembre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 kg de patates douces
- 1 + 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 50 g de graines de courge
- 4 c.à.s. de vinaigre de grenade
- 1 c.à.c. de miel
- 1 grenade
- 150 g de feta
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Éplucher les patates douces, les couper en dés et les mettre dans un plat allant au four. Mélanger avec 1 c.à.s. d'huile d'olive et 1 pincée de sel, saupoudrer de graines de courge et faire cuire au four pendant environ 20 minutes.
- Entre-temps, mélanger dans un grand saladier 3 c.à.s. d'huile d'olive, 4 c.à.s. de vinaigre de grenade, 1 c.à.c. de miel, 1 pincée de sel et du poivre.
- Ajouter les graines de grenade. Pour ce faire, couper la grenade en deux, la poser sur la main avec le côté ouvert et détacher les graines en tapant avec une cuillère en bois.
- Couper la feta en dés et l'ajouter également au saladier.
- Mélanger les cubes de patate douce cuits avec la salade et servir immédiatement.

CONSEIL : Servir avec du couscous complet ou du boulgour. Pour cela, arroser 400 g de couscous ou de boulgour avec le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler 5 à 10 minutes. Ajouter une pincée de sel et une c.à.s. d'huile d'olive, puis égrener à la fourchette. Pour plus de fraîcheur, ajouter des herbes comme la menthe, le persil ou la coriandre.



Süßkartoffel-Feta-Salat mit Granatapfel

Septembre



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 + 3 EL Olivenöl
- 50 g Kürbiskerne
- 4 EL Granatapfelessig
- 1 TL Honig
- 1 Granatapfel
- 150 g Feta
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Süßkartoffeln schälen, würfeln und in eine Ofenform geben. Mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen, mit Kürbiskernen bestreuen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.
- In der Zwischenzeit in einer großen Salatschüssel 3 EL Olivenöl, 4 EL Granatapfelessig, 1 TL Honig, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.
- Granatapfelkerne hinzufügen. Dazu den Granatapfel halbieren, mit der offenen Seite auf die Hand legen und die Kerne durch das Klopfen eines Kochlöffels lösen.
- Feta würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die gegarten Süßkartoffelwürfel unter den Salat mischen und sofort servieren

TIPP : Dazu passt Vollkorncouscous oder Bulgur. 400 g Couscous oder Bulgur mit demselben Volumen kochendem Wasser begießen und 5-10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Eine Prise Salz und einen EL Olivenöl hinzufügen und mit einer Gabel auflockern. Für extra Frische Kräuter wie Minze, Petersilie oder Koriander hinzugeben.

