

SÜSSKARTOFFELSALAT

Ergibt: 4 Portionen

2-3 Stk	Süsskartoffel, sous vide gekocht
2 Stk	Schalotten - fein gehackt
2 Stk	Frühlingszwiebel, fein geschnitten
4 Stk	Radischen, in feinen Schnitzen
0.5 Stk	Salatgurke, entkernt und fein gewürfelt
1 EL	Mushroom Ketchup
1 EL	Olivenöl
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Apfelessig
1 EL	Balsamico Essig
	Salz
	Pfeffer
Spritzer	Zitronensaft

1. Die Süsskartoffeln mit dem restlichen Gemüse ausser den Frühlingszwiebeln vermengen
2. Mit den Restlichen Zutaten bis auf das Öl die Gemüse ein marinieren
3. 10 Minuten vor dem Servieren das Öl und die Frühlingszwiebeln dazu geben und vorsichtig vermengen, abschmecken und kurz erwärmen und dann sofort servieren

SÜSSKARTOFFELN SOUS VIDE

Ergibt: 4 Portionen

60 ml	Olivenöl
3 Stk	Knoblauchzehen
4 Stk	Süsskartoffeln - mittelgross
	Salz

1. Sous vide Bad auf 90°C vorheizen
2. Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze braun 10-12 min braun rösten dann auskühlen lassen für ca. 15 min. (dieser Schritt ist optional sonst nur das Olivenöl dazugeben)
3. Süsskartoffeln schälen und schneiden in gleich grosse Stücke
4. Alles in einer Schüssel vermengen und dann in einem Vakuumsack gleichmässig und flach verteilen und vakuumieren
5. Für 30 Minuten im Wasserbad weichkochen
6. Herausnehmen und sofort abkühlen falls sie nicht direkt serviert werden

