



Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

mit Spinat und Crème fraîche



20-30min



2 Personen

Wie ein nordafrikanischer Sonnenaufgang strahlt uns die Gemüse-Bowl entgegen: Mollig-seidige Süßkartoffeln und knusprige Kichererbsen dürfen fein gewürzt mit knackigen Paprikawürfeln auf einem grünen Spinatsalat dösen – bis sie von einer erfrischenden Knoblauchcreme geweckt werden. Fertig ist unser kulinarisches Erwachen!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 58.8g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 13.8g



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und ggf. mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Mit den **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je ½ TL Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 17-20Min. rösten, bis das Gemüse knusprig und goldbraun ist.



3. Paprika einlegen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit 2EL hellem Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und beiseitestellen.



4. Crème fraîche verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Crème fraîche** mit 1EL Mayonnaise, 2EL Wasser, ½ TL Honig und dem **Knoblauch** zu einer **Sauce** glatrühren. Ggf. mehr Wasser zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. ½ TL Pfeffer unterrühren und die **Sauce** mit ggf. mehr Honig abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **Paprika** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen und mit 2EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren. Den **Spinat** mit dem **Dressing** vermischen.



6. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln**, die **Kichererbsen** und die **Paprika** auf dem **Spinatsalat** anrichten und mit der **Crème-fraîche-Sauce** beträufelt servieren.