



Bunte Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

mit Spinat und Crème fraîche



20-30min



3 Portionen

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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche²
- 100g Babyspinat
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise¹
- 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.

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 56.2g, Eiweiß 10.2g



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 **½ der Gewürzmischung** und je ½TL 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, ½TL Honig und dem **Knoblauch** zu einer **Sauce** glatrühren. Ggf. mehr Wasser zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. ½TL 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.