



Süßkartoffel mit Kichererbsenpfanne

dazu griechischer Dip und Röstzwiebeln



ca. 45min



4 Portionen

Gebackene Süßkartoffeln sind schon was Feines. Sind die Knollen zu Beginn noch hart und unnachgiebig, brauchen sie nur ein bisschen Zeit und eine wärmende Umarmung des Ofens, um herrlich zart - fast schon cremig - zu werden und ihre feinsüßlichen Aromen zu entfalten. Dazu servieren wir heute eine Kichererbsenpfanne mit herzhaftem Lauch und fruchtigen Tomaten, einen griechisch gewürzten Dip und knusprige Röstzwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Fleischtomaten
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 15.6g

1

1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz einreiben. Im vorgeheizten Backofen 25-35Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich und goldbraun sind; nach der Hälfte der Backzeit wenden.

4

4. Dip anrühren

4EL Mayonnaise mit 1TL Essig, der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Zucker verrühren, ggf. 1EL Wasser zugeben, um einen flüssigen **Dip** zu erhalten.

2

2. Lauch anbraten

Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, bis er weich wird und leicht bräunt. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Tomaten** in 1-2cm große Würfel schneiden, die **Kichererbsen** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5

5. Abschmecken & servieren

Die **Gemüsepfanne** mit 1TL Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und ggf. abgedeckt warmhalten, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Die **Süßkartoffeln** mit der **Kichererbsen-Pfanne** anrichten, mit dem **Dip** beträufeln und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.

3

3. Gemüsepfanne kochen

Die Hitze der Lauchpfanne reduzieren, dann den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** zugeben und 30-60Sek. mitbraten. Die **Tomaten**, 180ml Wasser und 1½TL Zucker unterrühren. Die **Kichererbsen** zugeben und die **Gemüsepfanne** aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze 10-15Min. einköcheln.

6

6. Frische Aromen

Wer statt den Röstzwiebeln (oder auch zusätzlich) ein bisschen mehr Frische auf seinem Teller haben will, kann ein paar Kräuterreste über der Gemüsepfanne verstreuen oder den Dip mit ein paar Spritzern Zitronensaft aufpeppen.