



Süßkartoffel-Bowl mit Crème fraîche

darin Kichererbsen und buntes Gemüse



20-30min



2 Portionen

Kunterbunt und farbenfroh, so kommt diese Gemüse-Bowl daher. Noch dazu wartet sie mit einer reichhaltigen Geschmackspalette auf: Zartweiche Süßkartoffeln und knusprige Kichererbsen werden erst fein gewürzt und dann mit knackigen Paprikawürfeln auf einen aromatischen Spinatsalat gebettet. Zuletzt noch etwas salzig-süßliche Sauce aus Crème fraîche dazu – fertig ist das kulinarische Feuerwerk!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- ½TL 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 (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 58.5g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 13.4g



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und ggf. mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



4. Crème fraîche verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Crème fraîche** mit 2EL Wasser, 1EL Mayonnaise, 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 Honig abschmecken.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Kichererbsen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 17-20Min. rösten, bis das **Gemüse** knusprig und goldbraun ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Paprika** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen und mit 2EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren. Den **Spinat** mit dem **Dressing** vermischen. Die **Süßkartoffeln**, die **Kichererbsen** und die **Paprika** auf dem **Spinat** anrichten und mit der **Crème-fraîche-Sauce** beträufelt servieren.



3. Paprika einlegen

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



6. Knuspersnack

Die gebackenen Kichererbsen aus diesem Rezept eignen sich auch hervorragend als Fernsehsnack, sobald sie ausgekühlt sind. Eine andere Alternative zu Chips und Co sind Walnüsse, die sich wiederum sehr gut in der Süßkartoffel-Bowl machen und dort für zusätzlichen Knabberspaß sorgen.