



Süßkartoffel-Bowl mit Crème fraîche

darin Kichererbsen und buntes Gemüse



20-30min



4 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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 898kcal, Fett 58.5g, Kohlenhydrate 72.3g, 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 4EL Wasser, 2EL Mayonnaise, 1TL 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 zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben und mit 4EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1TL 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 4EL 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** jeweils vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit 4EL (Weißwein-)Essig und je 1 kräftigen 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.