



Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

mit Spinat und Crème fraîche

⌚ 20-30min ⌂ 4 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!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 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.

Kochtipp

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 58.6g, Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 13.5g



1

1. Süßkartoffeln schneiden

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



2

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 zwei mit Backpapier ausgelegtes Backbleche geben und mit jeweils 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie je **½TL** Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 17-20Min. rösten, bis das Gemüse knusprig und goldbraun ist.



3

3. Paprika einlegen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit 4EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und beiseitestellen.



4

4. Crème fraîche verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Crème fraîche** mit 2EL Mayonnaise, 4EL Wasser, 1TL Honig und dem **Knoblauch** zu einer **Sauce** glattrühren. Ggf. mehr Wasser zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. **½TL** Pfeffer unterrühren und die **Sauce** mit ggf. mehr Honig abschmecken.



5

5. Salat zubereiten

Die **Paprika** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen und mit 4EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren. Den **Spinat** mit dem **Dressing** vermischen.



6

6. Anrichten und servieren

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