

MARLEY SPOON



Süßkartoffel mit Kichererbsenpfanne

dazu griechischer Dip und Röstzwiebeln



ca. 45min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Fleischtomaten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 806kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 15.7g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz einreiben. Im vorgeheizten Backofen 25-35Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich und goldbraun sind; nach der Hälfte der Backzeit wenden.



4. Dip anrühren

2EL Mayonnaise mit ½TL Essig, der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Zucker verrühren, ggf. etwas Wasser zugeben, um einen flüssigen **Dip** zu erhalten.



2. Lauch anbraten

Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. 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. Abschmecken & servieren

Die **Gemüsepfanne** mit ½TL 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. Gemüsepfanne kochen

Die Hitze der Lauchpfanne reduzieren, dann den **Knoblauch** und die ½ der **Gewürzmischung** zugeben und 30-60Sek. mitbraten. Die **Tomaten**, 100ml Wasser und 1TL Zucker unterrühren. Die **Kichererbsen** zugeben und die **Gemüsepfanne** aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze 10-15Min. einköcheln.



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.