MARLEY SPOON



Ofen-Süßkartoffeln mit Knusper-Kichererbsen

dazu frischer Salat mit Joghurt-Dressing

30-40min 4 Portionen

Kichererbsen lassen sich im Ofen so schön knusprig backen, dass sie schon fast als Knabbersnack vor dem Fernseher herhalten könnten. Ob unser heutiges Gericht auf der Couch verzehrt wird, überlassen wir dem Einzelnen – die Kichererbsen ergänzen wir allerdings noch durch leckere, weich gebackene Süßkartoffeln, einen knackigen Salat und einen nussig-leckeren Joghurtdip mit Tahini. Ob danach wohl noch Platz für Knabbereien ist?

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Becher Joghurt [1]
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini [3]
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [3]

Was du zu Hause benötigst

- 8TL Butter [1]
- 2TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 811kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 17.4g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und mit einer Gabel oder einem Messer rundum ein paar Mal einstechen. Mit 2EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz einreiben, in etwas Alufolie wickeln und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen in 27–35Min. gar und weich rösten.



2. Kichererbsen backen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben und in 13–15Min. knusprig backen.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 2EL hellem Essig, 2EL heißem Wasser, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Saucen zubereiten

2EL Joghurt mit 2TL Senf, 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln, mit dem **Tahini** und dem **übrigen Joghurt** zu einem **Dip** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Süßkartoffeln** aus der Folie wickeln, das Innere mit einer Gabel auflockern und mit je 1TL Butter sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den **Salat** unter das **Dressing** heben. Die **Süßkartoffeln** mit den **Kichererbsen**, den **Zwiebeln** und dem **Dip** füllen und mit der **Gewürzmischung** bestreut anrichten, den **Salat** dazu servieren.



6. Nette Runde

Was gibt es Geselligeres als ein ausgedehntes Familienessen, bei dem sich jeder aus verschiedenen Schüsseln in der Tischmitte bedient? Richtig, eigentlich nichts – und deshalb steht es allen frei, das mit den Süßkartoffeln genauso zu machen. Einfach die Toppings in Schälchen füllen und auf den Tisch stellen, sodass sich jeder seine Kartoffel nach eigenem Gusto füllen kann.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**