



## Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

mit Spinat und Crème fraîche



20-30min



2 personen

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!

## Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>
- 100g babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise <sup>3</sup>
- ½tl honing
- peper en zout
- suiker
- 60ml olijfolie
- 30ml azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 904kcal, vet 58.6g, koolhydraten 73.0g, eiwit 13.6g



### 1. Süßkartoffeln schneiden

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



### 2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und ggf. mit etwas Küchentuch trocken tupfen. Mit den **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 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.



### 3. Paprika einlegen

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



### 4. Crème fraîche verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Crème fraîche** mit 1EL Mayonaise, 2EL Wasser, ½TL 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. Salat zubereiten

Die **Paprika** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen und mit 2EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren. Den **Spinat** mit dem **Dressing** vermischen.



### 6. Anrichten und servieren

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