

# DINNERLY



## Süßkartoffel-Bowl mit Crème fraîche darin Kichererbsen und buntes Gemüse



20-30min



2 personen

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!



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 2 zoete aardappels
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 paprika
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>
- 100g babyspinazie

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef of vergiet

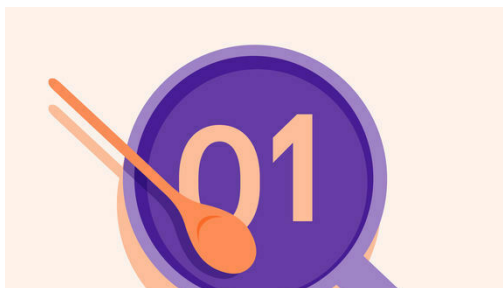
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

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

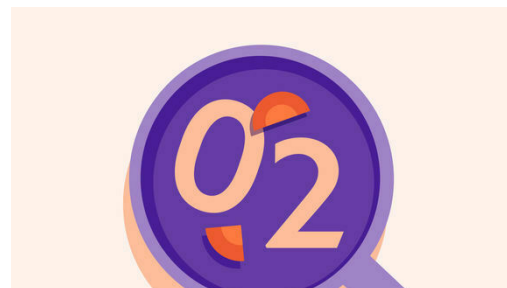
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 900kcal, vet 58.5g, koolhydraten 72.2g, eiwit 13.4g



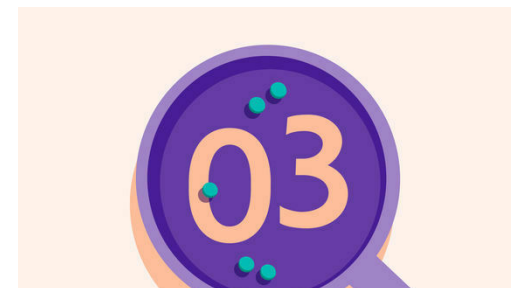
### 1. Süßkartoffeln schneiden

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und ggf. mit etwas Küchentuch trocken tupfen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



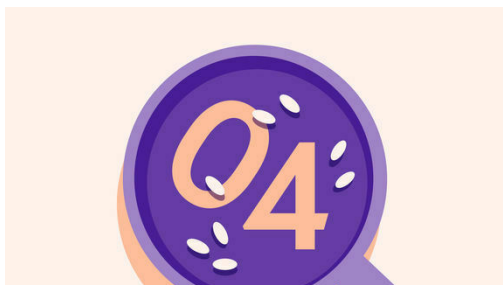
### 2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Kichererbsen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech 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.



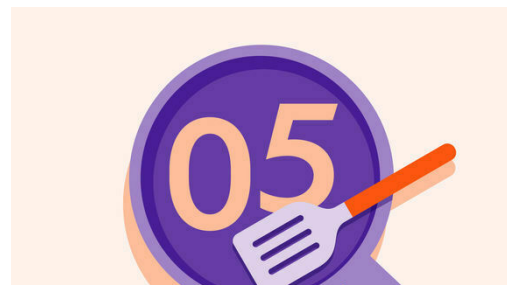
### 3. Paprika einlegen

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



### 4. Crème fraîche verfeinern

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die **Crème fraîche** mit 2EL Wasser, 1EL Mayonnaise, 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 Honig abschmecken.



### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Paprika** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen und mit 2EL 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.



### 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.