MARLEY SPOON

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 [7]
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mayonaise [3]
- 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 Küchenkrepp 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 Mayonnaise, 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.