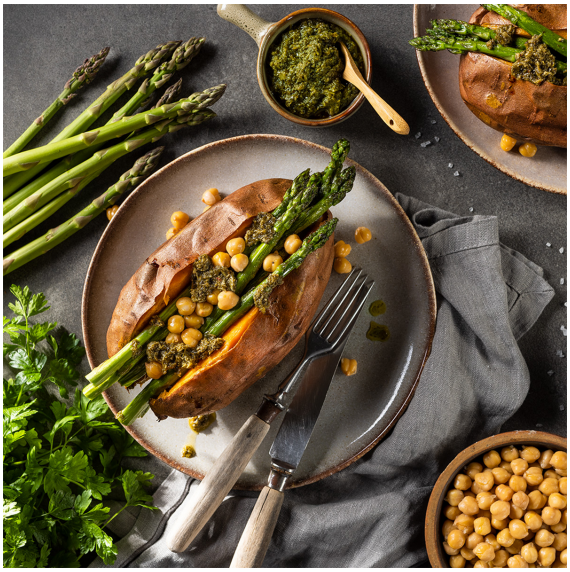
Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Süßkartoffel gefüllt mit Spargel und Kichererbsen

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Süßkartoffel gefüllt mit Spargel und Kichererbsen

4 Große(s) Süßkartoffeln

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

350 g Spargel, grün

100 g Al Amier Kichererbsen

4 Esslöffel Sojajoghurt

3 Teelöffel Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

1 Teelöffel Schwarzer Pfeffer

1 Glas Mojo Verde

Nach Belieben Salz

Süßkartoffel gefüllt mit Spargel und Kichererbsen

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln rundherum mit einer Gabel einstechen, mit Olivenöl einreiben und mit Salz bestreuen. Auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und 50-60 min. backen.

Spargelenden abschneiden und mit Olivenöl in einer heißen Pfanne 5 min. andünsten.

Süßkartoffeln längs einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Mit dem Spargel füllen und Kichererbsen, Sojajoghurt, Sesam und schwarzem Pfeffer darübergeben. Mit der Mojo Verde toppen.