



gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat

Für die Süßkartoffeln:

3 große Süßkartoffeln

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Für die Füllung:

1 Dose Al Amier Kichererbsen

2 Handvoll frischer Spinat

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Zum Servieren:

1 Glas Al Amier Tahina Dressing Chili-Lemon

frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Chili-Flocken (optional)

gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat

1.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben.

Rundherum ein paar Mal mit einer Gabel einstechen. Mit etwas Olivenöl einreiben und salzen. Im Ofen bei 45–60 min. backen, bis sie innen weich sind.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln glasig braten, Knoblauch kurz mitbraten. Kichererbsen hinzufügen, 3–4 min. anrösten. Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer) unterrühren. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Abschmecken.

Die gebackenen Kartoffeln längs einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Innen leicht mit einer Gabel auflockern. Mit der Spinat-Kichererbsen-Mischung füllen. Mit dem Tahina Dressing großzügig beträufeln. Mit Kräutern, Sesam und/oder Chili-Flakes toppen.