

Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

75
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

3 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Ingwer
15 g getrocknete Tomaten
1 Zitrone
1 Teelöffel Chiliflocken
200 g Kichererbsen (bereits gekocht)
200 g frischer Babyspinat
210 ml Kokosmilch
1 Teelöffel Salz
2 Süßkartoffeln

Die Kichererbsen-Spinat-Füllung kommt mit karibischer Kokosnote daher und schmeckt hervorragend zur süßlichen, butterweichen Süßkartoffel aus dem Backofen.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Süßkartoffeln waschen und trocknen.

- 2 -

Süßkartoffeln mit 2 EL Olivenöl einreiben und jeweils in ein Stück Alufolie locker einwickeln.

- 3 -

Jede Süßkartoffel mit einer Gabel mehrfach anstechen, auf ein Backblech legen und 45 Minuten im Ofen backen. Anschließend kurz abkühlen lassen.

- 4 -

Währenddessen Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen. Ingwer sowie Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in Würfel schneiden. Mit einer Zesterreibe die Zitronenschale abraspeln und die Zitrone entsaften. Die getrockneten Tomaten grob hacken und den Babyspinat waschen.

- 5 -

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten anschwitzen, bis sie anfangen braun zu werden. Anschließend Knoblauch, Ingwer, getrocknete Tomaten, Zitronenabrieb und Chiliflocken dazugeben und 3 Minuten unter Rühren mit braten.

- 6 -

Kichererbsen in einem Sieb abgießen und in den Topf geben. C. 7 Minuten braten, bis sie anfangen goldbraun zu werden und vollständig mit den Gewürzen bedeckt sind.

- 7 -

Den Spinat zu den Kichererbsen geben und unter Rühren garen und einfallen lassen. Danach die Kokosmilch hinzufügen, Salz und 2 EL Zitronensaft. Kurz aufkochen lassen, anschließend die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat

- 8 -

Süßkartoffeln der länge nach bis zur Hälfte einschneiden
und mit der Kichererbsen-Spinat-Mischung füllen.