



SÜSSKARTOFFELN GEFÜLLT MIT CHIMICHURRI-KICHERERBSEN

30 MIN.
AKTIV

1 STD. 10 MIN.
GESAMT

370 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 57 g, Eiweiss: 9 g pro Person

① LAUREN - Food Photography Academy

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Süsskartoffeln & Kichererbsen

- 2 Süsskartoffeln (gross, ca. 1 kg)
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgspült, abgetropft

Chimichurri-Dressing

- 4 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Oregano, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Bundzwiebel, fein geschnitten
- 1 roter Chili, fein gehackt (ev. Kerne vorher entfernt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Rotweinessig
- 1 TL Limettensaft
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Anrichten & garnieren

- 1 rote Peperoni, in Streifen
- 1 Avocado, in Scheiben
- wenig Sesam

UND SO WIRDS GEMACHT

Süsskartoffeln & Kichererbsen

Süsskartoffeln waschen, mit der Schale auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Bleches legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

Nach 20 Min. die Süsskartoffeln herausnehmen, die Kichererbsen auf der anderen Seite des Bleches verteilen, alles ca. 20 Min. fertig backen.

Chimichurri-Dressing

Alle Zutaten gut verrühren.

Anrichten & garnieren

Süsskartoffeln leicht aushöhlen. Kichererbsen mit dem Chimichurri-Dressing vermischen, Süsskartoffeln damit füllen. Mit Peperoni und Avocado garnieren, und mit Sesam bestreuen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/14869/