



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), abgespült, 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/