

bubenlohe.



gefüllte süßkartoffel.



gefüllte süßkartoffel.

ZUTATEN

75 g Kichererbsen **bubenlohe.**
2 Süßkartoffeln, halbiert
3 Stangen grüner Spargel
1 Avocado
¼ Granatapfel
etwas Feta
Olivenöl
Paprikagewürz
gemahlener Kreuzkümmel
Knoblauchpulver

HINWEIS

Kichererbsen am Abend vorher mit der doppelten Menge Wasser einweichen.

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Süßkartoffeln waschen, halbieren und auf ein Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und im Ofen backen, bis sie weich sind (ca. 30-45 Minuten bei 180 °C).
3. Die gekochten Kichererbsen mit Olivenöl, Paprikagewürz, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver würzen und kurz anrösten oder im Ofen mitbacken.
4. Den grünen Spargel waschen, die Enden entfernen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.
5. Die gebackenen Süßkartoffeln mit Avocado bestreichen. Mit den knusprigen Kichererbsen, Spargel, Granatapfelkernen und Feta bestreuen.