

Süßkartoffel-Bowl mit Kichererbsen (vegan)

Zutaten für 4 Portionen:

600 g amerikanische Süßkartoffeln
50 g Walnüsse
1 Dose Kichererbsen (= 425 ml)
5 EL Olivenöl
1 TL Thymian, gerebelt
3-4 EL Ahornsirup
Chilipulver, Curry
200 g Hirse
1 Brokkoli
2 Mini-Romana
200 g Kirschtomaten
30 g getrocknete Cranberries
150 ml Orangensaft
1-2 TL Kräutersenf
2-3 EL heller Balsamicoessig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Walnüsse grob hacken. Kichererbsen abspülen, gut trocken tupfen, mit Walnüssen und 1 EL Öl vermischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.
2. Süßkartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Öl und Thymian vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, ebenfalls auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit in den Backofen schieben und ca. 15-20 Minuten garen.
3. Kichererbsen-Walnussmischung mit 2 EL Ahornsirup, etwas Salz, Chili und Curry vermischen und weitere ca. 10 Minuten im Backofen backen.
4. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli in Röschen zerteilen, waschen, in Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Mini-Romana in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und halbieren.

American Sweet Potato Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, tel: +49 228/943 787 – 0,

email: info@mk-2.com

Fotonachweis: American Sweet Potato Marketing Institute

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten



5. Für das Dressing Cranberries fein hacken, mit übrigem Ahornsirup, Orangensaft, Senf, Essig und übrigem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Salatzutaten (bis auf die Kichererbsen und die Walnüsse) dekorativ auf 4 Bowls verteilen, mit dem Dressing beträufeln, mit der Kichererbsen-Walnussmischung bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwerte pro Portion:

Energie: 760 kcal/ 3190kJ

Kohlenhydrate: 101 g

Protein: 20 g

Fett: 26 g