

Kichererbsen-Süßkartoffel-Bowl

Für 2 Personen

Vegan, laktosefrei, glutenfrei



1 Süßkartoffel (ca. 250g)	125g Quinoa
1 Glas Kichererbsen	1 Orange
2 Zehen Knoblauch	Etwas Rucola
2-3 EL erwärmtes Kokosöl nativ	Gurke
Kreuzkümmel	Tomate
Etwas Cayennepfeffer	2 EL veganer Joghurt (alternativ Naturjoghurt)
Salz und Pfeffer	1 ½ EL Tahini
	Etwas Zitronensaft (abschmecken)

Quinoa im Salzwasser kochen und beiseitestellen.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Die Süßkartoffel in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und halbieren.

1 Knoblauch pressen und mit dem erwärmten Kokosöl und Gewürzen und die Süßkartoffel und die Kichererbsen damit vermischen und marinieren. Danach die auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (am auf jeweils eine Seite getrennt) und 20-25min knusprig backen. Die Kichererbsen zwischendurch durchrühren und die Süßkartoffeln wenden.

Während dieser Zeit die Orange auf einem sauberen Brett filetieren. Den Saft auffangen.

Rucola waschen und trocken schleudern.

Tomaten würfeln und Gurke in dünne Scheiben schneiden.



Die zweite Knoblauchzehe pressen und mit veganem Joghurt, Tahini, Zitronen- und Orangensaft zu einer Soße verrühren. Ggf. muss etwas Wasser zugefügt werden. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Quinoa unten in jede Schale geben und die restlichen Zutaten darüber anordnen. Dazu die Soße servieren.







