

Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen vom Blech

## Zutaten

- 265 g Kichererbsen a.d. Dose
- 800 g Süßkartoffeln
- 40 g rote Zwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Wasser
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln
- 400 g reife Avocados
- 1 TL Limettensaft
- 500 g Joghurt (10 % Fett)
- etwas Salz
- etwas Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Chilischoten a. d. Mühle (getrocknet)
- 2 TL Sesampaste
- etwas Pfeffer

## Zubereitung

- 1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
- 2. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 3. In einer großen Schüssel 2 EL Wasser und THOMY Reines Sonnenblumenöl mit MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln verrühren. Einen EL abnehmen und in einer Schüssel mit den abgetropften Kichererbsen gut durchmischen und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 4. Die restliche Marinade mit den Süßkartoffeln vermischen, so dass diese gut damit überzogen sind. Diese auf einem zweiten Backblech verteilen.
- 5. Die Kichererbsen auf der unteren Schiene 30 Min. backen. Nach 5 Min. Backzeit die Süßkartoffeln ebenfalls in den Ofen geben und alles zusammen die restlichen 25 Min. backen.
- 6. In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch der Avocados würfeln. Mit den Kirschtomaten und den Zwiebelwürfeln vermischen und mit Limettensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7. Joghurt mit etwas Wasser, Sesampaste, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und gemahlenen Chilischoten abschmecken. Die Süßkartoffeln mit dem Joghurt Dipp und den gerösteten Kichererbsen bestreut mit der Avocado-Tomaten Salsa servieren.

Nährwert-Anzeige

75 Minuten

 $\oplus$ 

4 Portionen

Energie 660 kcal

Fett 35 g

Protein 14 g