



Süßkartoffel-Spinat-Salat

Zutaten

- 800 g Süßkartoffeln
- 50 g Spinat, jung
- 50 g Romanasalatherzen
- 240 g Kichererbsen
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Avocados
- 1 Limette(n)
- 6 TL MAGGI Würze
- 2 TL Honig
- 6 EL Wasser
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Spinat und Romanosalatherz putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Kichererbsen abtropfen lassen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln und Kichererbsen getrennt darauf verteilen und THOMY Reines Sonnenblumenöl darüber träufeln. Im Backofen ca. 25 Min. backen. Süßkartoffeln herausnehmen und die Kichererbsen weitere 20 Min. backen und herausnehmen.
4. Für das Avocado-Dressing: Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Mit dem Saft der Limette, MAGGI Würze, Honig und Wasser mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Avocado-Dressing mischen. Dazu passt Feta.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	63 g
Energie	427 kcal
Fett	14 g
Protein	9 g

🕒 60 Minuten

⊕ 4 Portionen