



# Gebackene Süßkartoffel mit Kichererbsen und Minz-Dip

**Foodbox**

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Süßkartoffeln à ca. 300 g
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Kichererbsen aus der Dose
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 4-5 Cocktailtomaten
- 2 Stiele Blattpetersilie
- 1 Avocado
- 4-5 frische Minzblätter
- 120 g (Soja)-Joghurt
- Zitronensaft

## Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, in Alufolie wickeln, mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen und im Backofen auf einem Gitter 45-50 Minuten weich garen.
- 2 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne in heißem Öl andünsten. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen und vom Herd ziehen.
- 3 Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Kichererbsen, Tomaten, Petersilie und Avocado in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Für den Dip die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Unter den Joghurt rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus der Folie wickeln und der Länge nach aufschneiden sowie leicht auseinanderdrücken und das Innere mit einer Gabel etwas auflockern. Die Füllung auf die Süßkartoffeln verteilen und mit dem Joghurt-Dip anrichten.

**Tipp:** Getoppt werden können die gebackenen Süßkartoffeln zusätzlich noch mit Granatapfelkernen und Mandelsplittern.

## Nährwerte pro Portion 678 kcal, 2846 kJ

95,8 g Kohlenhydrate  
16,3 g Eiweiß  
20,7 g Fett

