

Gefüllte Ofen-Avocado mit gerösteten Kichererbsen

Fünf mal Souffood hoch zwei! Hier kommen gleich fünf Zutaten, die zu meinen absoluten Souffood-Favoriten zählen, in einem Rezept - leckere Avocado, cremiger Kartoffelstampf, geröstete Semmelbrösel, Kichererbsen und Erdnussbutter. Wohooo! Heraus kommt diese unglaublich köstliche gefüllte Ofen-Avocado mit gerösteten Kichererbsen. Den Kichererbsen habe ich noch eine Extra-Portion Erdnussbutter verpasst - daher sind sie nicht ganz so kross, aber umso leckerer und passen einfach perfekt zur gefüllten Avocado. Also, Lust auf Souffood-Overload? Los geht's - habt eine wunderschöne Zeit und lasst es Euch gut gehen, Eure Lea

Zutaten für zwei Portionen (oder 4 Portionen, wenn Vorspeise/Beilage)

Für die gerösteten Kichererbsen

- 1 Dose Kichererbsen (240 Gramm Abtropfgewicht)
- 3 EL Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 kl. TL Harissa (oder Ihr benutzt etwas rosenscharfes Paprikapulver)
- 1 TL süßes Paprikapulver
- Meersalz
- Chiliflöckchen
- optional und sehr lecker: 1 TL Sriracha (asiatische scharfe Chilisoße - in Asialäden, aber auch gut sortierten Supermärkten erhältlich)

Für die überbackenen Avocado

- 250 Gramm Kartoffel(n) (eine festkochende oder vorwiegend festkochende Sorte verwenden)
- 80-100 Gramm Staudensellerie
- Eine Hand voll frischer Koriander (oder Petersilie, wenn Ihr keinen Koriander mögt)
- 2 große, reife Avocados
- Eine kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft bzw. eine Zitrone
- Meersalz
- 1 kl. EL Sojasoße (ca. 1,5 TL)
- 60 Margarine (ich benutze Bio-Asan)
- 50 Gramm vegane (Dinkel-)Semmelbrösel

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Gespülte Kichererbsen mit einem Küchenhandtuch gut trocken tupfen.

Tipp: Wenn die Kichererbsen zu feucht sind, poppen sie im Backofen auf. Sie explodieren dann regelrecht. Das ist an sich nicht schlimm, macht aber den Backofen innen schmutzig. Sollten die Kichererbsen dennoch aufzupoppen beginnen, deckt sie einfach mit ein Stück Alufolie ab und lasst sie dafür ein klein wenig länger im Ofen.

In einer Schüssel 3 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Erdnussbutter, einen kl. TL Harissa, 1 TL süßes Paprikapulver, eine kräftige(!) Prise Salz sowie Chiliflöckchen nach Belieben vermischen. Ich gebe noch 1 TL Sriracha hinzu, aber das ist optional. Dann die Kichererbsen gründlich mit der Marinade vermischen. Kichererbsen anschließend auf einem mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Marinierte Kichererbsen bei 200 Grad Umluft 18 bis max. 20 Minuten backen und ab und zu etwas durchmischen, damit sie gleichmäßig rösten. Mit Alufolie abdecken, wenn sie aufspringen bzw. platzen. Die Backdauer verlängert sich durch die Alufolie leicht. Anschließend Kichererbsen nochmals mit Salz abschmecken und für das Gericht bereit stellen (und versuchen, sie nicht alle gleich zu vernaschen!) :-). 250 Gramm Kartoffel(n) schälen und grob würfeln. Kartoffelstücke im Dampfkocher oder in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Ich präferiere hierfür meinen Dämpfeinsatz. Die Kochdauer beträgt im Dämpfer ca. 18 Minuten. Die Kochzeit kann aber je nach Kartoffelsorte und Art des Garens variieren. Die Kartoffelstücke sind fertig, wenn man mit einer Gabel leicht in die Kartoffeln stechen kann, sie aber auch noch ein klein bisschen Biss haben. 80-100 Gramm Staudensellerie waschen und fein aufschneiden (ich hab' 100 Gramm genommen, denn ich liebe Staudensellerie sehr!). Eine Hand voll Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Eine kleine Knoblauchzehe schälen. 2 Avocados halbieren und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Die Schalen der Avocados aufheben und beiseite stellen. Das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. 2 EL Zitronensaft, eine große Prise Salz und eine gepresste Knoblauchzehe zum Avocado-Fruchtfleisch geben und alles mit einer Gabel grob vermengen. Den gehackten Sellerie sowie 1 kl. EL Sojasoße untermischen. Nach Belieben mit Chiliflöckchen und noch mehr Zitronensaft sowie Salz abschmecken. Die gegarten Kartoffelstücke mit 20 Gramm Margarine und einer Prise Salz mit einer Gabel zermatschen und zusammen mit dem gehackten Koriander unter die Guacamole heben. Avocado, Quetschkartoffeln und frischer Koriander (man kann auch Petersilie nehmen) Die Masse in die Avocadohälften zurück einfüllen. Dann 40 Gramm Margarine schmelzen lassen und mit einer Prise Salz und 50 Gramm Semmelbrösel vermischen. Die gefetteten, gesalzenen Semmelbrösel über die gefüllten Avocadohälften geben und mit der Gabel ein wenig in die Oberfläche einarbeiten. Lecker befüllt und mit Semmelbröseln versehen, kommen die Avocados nun in den Backofen. Die Semmelbrösel auf die gefüllte Avocado geben und gleichzeitig mit einer Gabel ein wenig in die Oberfläche einarbeiten. Avocados bei 200 Grad Umluft für ca. 12 Minuten auf Backpapier in den vorgeheizten Backofen geben (dieser sollte ja vom Backen der Kichererbsen noch warm sein), bis die Semmelbröselnschicht eine schöne geröstete Farbe angenommen hat. Avocado-Hälften aus dem Ofen holen, mit den gerösteten Kichererbsen bestreuen und mit Koriander oder Petersilie garniert servieren. Wer mag, träufelt noch etwas Zitronensaft über das Gericht. Ein Traum! OK, wer kann hier nein sagen? Unter der Semmelbröselkruste verbirgt sich der herrlich saftige, cremige Avocado-Kartoffelmix und die Ofen-Kichererbsen geben diesem Gericht den letzten Kick!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Zucchinispaghetti mit krossen Tofubällchen](#)
- [Avocado-Nussbrot](#)
- [Pasta mit Rosenkohl-Pesto](#)
- [Quinoabuletten](#)