

Ofen-Süßkartoffeln mit gebackenen Kichererbsen und Minz-Joghurt

Süßkartoffel sind einfach genial - sie sind gesund, köstlich und machen so richtig schön satt! Ganz gleich ob als Würfel geröstet, gestampft, gekocht, in der Pfanne gebraten, als Pommes frittiert oder im Ofen gegart. Letztere Variante liebe ich ganz besonders, denn: Einfacher kann Kochen nicht mehr sein! Für dieses Rezept stechen wir die Süßkartoffeln lediglich mit einem Messer gleichmäßig ein, damit Flüssigkeit während des Backens austreten kann, und geben sie in den Ofen. Wow, so viel Kochkunst gab es selten auf meinem Blog (lach). Dazu gibt es eine frische, leichte Tomatensoße, geröstete Kichererbsen und einen traumhaften Joghurt-Minz-Dip. Diese Kombi mache ich mir sehr gerne als "Meal-Prep" - also als Gericht zum Mitnehmen ins Büro oder auch auf Ausflüge oder Tagesreisen. Denn es schmeckt ofenwarm gigantisch und kalt immer noch extrem lecker. Viel Spaß beim Ausprobieren, Eure Lea.

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Süßkartoffeln
- 1.5 Dosen Kichererbsen
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 kl TL Kreuzkümmel
- 1 kl. TL Ras el-Hanout
- Salz
- Chiliflocken
- Wer mag: 1-2 TL Sriracha
- 700-750 g Tomaten
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl oder ein anderes Pflanzenöl, z.B. Kokosöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 TL schwarze Sesamkörner zum Garnieren

Für den Joghurt

- 200 g ungesüßter Sojajoghurt
- 3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Pfeffer
- Eine Hand voll frische Minze

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Süßkartoffeln in ein/zwei Auflaufformen legen und mit einem stabilen, scharfen Messer rundherum mehrmals einstechen. Süßkartoffeln ohne weitere Zugabe von Öl oder Flüssigkeit in einer Auflaufform 45-50 Minuten bei 200

Grad Umluft im Ofen backen. Durch das Einstechen der Süßkartoffel kann beim Backen Flüssigkeit entweichen und die Kartoffel gart gut durch... 1,5 Dosen Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Küchenhandtuch etwas abtrocknen. Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl, 1 kl. TL Kreuzkümmel, 1 kl. TL Ras el-Hanout, Salz und Chiliflocken vermischen.

Tipp: Ihr könnt auch zwei ganze Dosen Kichererbsen benutzen. Dann bleiben einige zum Knabbern übrig. Das ist auch sehr lecker!

Wer möchte, mischt noch 1-2 TL Sriracha Chilisoße unter. Dies ist aber optional. Dann die Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Marinierte Kichererbsen zu den Süßkartoffeln in den Ofen schieben. Kichererbsen rund 18-20 Minuten backen, bis sie gut geröstet sind.

Gut zu wissen: Gekochte Kichererbsen aus der Dose sind je nach Anbieter nicht immer gleich. Es gibt Sorten, welche komplett geschält sind und wieder andere, welche noch eine dünne, feine Haut um den Kern haben. Letztere patzen beim Backen mitunter auf und Brösel spritzen im Ofen unschön herum. Um das zu vermeiden, sollte man diese dünne Haut mit einem Küchenhandtuch möglichst komplett entfernen. Achtet einfach mal beim Einkaufen darauf, welche Kichererbsensorte sich am Besten eignet.

In der Zwischenzeit 700-750 g Tomaten waschen, achteln, entkernen und würfeln. Eine Zwiebel- und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Dann die Tomatenstückchen hinzu geben und 2-3 Minuten anbraten. Tomaten mit Agavendicksaft beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Ein klein wenig Wasser hinzu fügen. Tomatenwürfel mit süßem Paprikapulver, Chiliflocken, Kräutern der Provence und Salz würzen. Die Tomatensoße 5 Minuten einköcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Soße mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren. Soße bei Bedarf ein wenig mit Wasser strecken und mit Salz abschmecken. 200 g Sojajoghurt mit 3 EL Zitronensaft, einer kräftigen Prise Salz und grob gemahlenem Pfeffer vermischen. Eine Hand voll frische Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Minzblätter in die Joghurtsoße einrühren. Süßkartoffeln halbieren. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und etwas auseinanderziehen, damit die Soße hineinsickern kann. Tomatensoße auf die Kartoffeln verteilen und die Joghurtsoße darüber geben. Geröstete Kichererbsen über die Süßkartoffel-Hälften verteilen und diese mit Minze bestreuen. Gericht mit schwarzen Sesamkörnern und Limetten garnieren. Wer mag, gibt noch etwas Sriracha Chilisoße über das Gericht.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Süßkartoffel-Kokossuppe mit Koriander](#)
- [Süßkartoffel-Stampf mit Erbsen, Bohnen & Koriander](#)
- [Quinoa-Linsen-Waffeln mit Guacamole](#)
- [Ofen-Quetschkartoffeln](#)