



Aus der Heimat der Frische

 35 Minuten

 Einfach

Levante Süßkartoffel-Bowl mit gerösteten Kichererbsen

Diese Süßkartoffel Bowl mit Kichererbsen sorgt für Schwung in deiner Schale. Getoppt mit Mandeln, Granatapfelkernen und PaprikaQuark ein voller Genuss.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das Süßkartoffel Rezept die Chips Backofen auf 120°C (110°C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Süßkartoffel schälen und in sehr feine Scheiben hobeln, dann in einer Schüssel mit 15 ml Olivenöl, wenig Salz sowie Paprikapulver vermengen. Süßkartoffelscheiben nebeneinander auf dem Blech platzieren und etwa 30-40 Minuten im Ofen ohne Farbe knusprig backen, dabei einmal wenden.

Schritt 2

Inzwischen Hirse mit 400 ml Wasser sowie etwas Salz 5 Minuten zugedeckt kochen, dann 15 Minuten abseits des Herdes quellen lassen und später mit Baharat sowie Salz abschmecken.

Schritt 3

Für das Topping Kichererbsen sehr sorgfältig auf Küchentrepp trocknen, dann in einer großen Pfanne in dem restlichen Olivenöl braun rösten. Mit Ahornsirup leicht karamellisieren, dann mit Baharat sowie Salz abschmecken. Avocados halbieren, entkernen und von der Schale befreien, dann klein schneiden, salzen und mit Limettensaft beträufeln. Radieschen putzen, waschen und fein hobeln. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Kresse von den Beten schneiden.

Schritt 4

Zum Anrichten der Kichererbsen Bowl, Hirse in 4 große flache Bowls verteilen, dann mit den Topping-Zutaten



Zutaten

4 Portionen

Für die Chips

300 g Süßkartoffel

35 ml Olivenöl

Salz

Paprikapulver, edelsüß

Für die Hirse

200 g Hirse

Baharat

Für das Topping

250 g Kichererbsen aus dem Glas, abgetropft

20 ml Olivenöl

15 ml Ahornsirup, ersatzweise Honig

2 reife Avocados

20 ml Limettensaft

1 Bund Radieschen

60 g Rauchmandeln

1-2 Beete Kresse nach eigener Wahl, z.B.: Erbsenkresse

30 g Granatapfelkerne

370 g MILRAM PaprikaQuark

gefällig anrichten und mit Kresse, Granatapfelkernen sowie Süßkartoffelchips garnieren. Fertig ist die Levante Bowl.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3247/776

Fett (g): 38,6

Kohlenhydrate (g): 72

Eiweiß (g): 25,3