Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

Mehr
Generationen
Haus

Süßkartoffel mit Kichererbsensalat

Schwierigkeit:	leicht
Vorbereitungszeit:	circa 10 Minuten
Koch-/Backzeit:	20-30 Minuten
Portionen:	4

Zutaten

Für die Süßkartoffel:	Für den Kichererbsensalat:
2 mittelgroße Süßkartoffeln 1 TL Butter pro Kartoffel 80g Gouda, geraspelt	1 EL Butter zum Anschwitzen 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Dose Kichererbsen ½ rote Paprika / Tomate Kreuz- und Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer 4-6 Stängel glatte Petersilie, gehackt ¼ Salatgurke Dressing: etwas Olivenöl und Limettensaft

Zubereitung

1. Süßkartoffel kochen. Die Kartoffel ist gar, wenn die Kartoffel nicht am Messer kleben bleibt, sondern ganz leicht abrutscht, wenn man sie ansticht. Tipp: Ist die Süßkartoffel als Hauptspeise eingeplant, wird pro Person eine ganze Süßkartoffel gerechnet.
2. In der Zwischenzeit wird der Salat vorbereitet. Dafür Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. In Butter anschwitzen, sodass die Zwiebeln glasig werden.
4. Kichererbsen zu den Zwiebeln und Knoblauch geben. Jetzt kann bereits mit Pfeffer, Salz, Kreuz- und Schwarzkümmel gewürzt werden. Kräftig durchrühren.
5. Paprika fein würfeln und in den Topf geben. Tipp: Statt Paprika kann Tomate verwendet werden. Dafür empfiehlt es sich, die Samen vorher rauszuschneiden.
6. Die Masse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing (etwas Olivenöl und Limettensaft) sowie frisch gehackte Petersilie abschmecken. Zuletzt die gewürfelte Gurke dazugeben. Gut vermengen, fertig ist der Salat.
7. Zum Anrichten, die Süßkartoffel halbieren. Schnittfläche mit einer Gabel anrauen, damit die Butter besser in die Ritzen läuft. Pro Hälfte verwendet man 1 TL Butter, grob verstreichen. Auf jede Hälfte wird 1 EL geriebenen Käse gegeben. Anschließend Kichererbsensalat daraufgeben und mit gehackter Petersilie anrichten.

Guten Appetit!