



# Gebratene Süßkartoffel mit Spinat und Kichererbsen

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 3 Portionen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Süßkartoffeln             | 2 St.  |
| Salz                      |        |
| Blattspinat, tiefgefroren | 250 g  |
| Karotten                  | 2 St.  |
| Frühlingszwiebeln         | 1 Bund |
| Bio Limetten              | 1 St.  |
| Kichererbsen              | 425 g  |
| Öl                        | 1 TL   |
| Sojasauce                 | 10 ml  |
| Pfeffer, schwarz          |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In einem Topf Süßkartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 7 Min. garen. Spinat auftauen lassen.
2. Inzwischen Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in dicke Halbmonde schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander in dünne Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.
3. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Süßkartoffeln in das Sieb zu den Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Eine Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten, Süßkartoffeln, Kichererbsen und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 5 Min. goldbraun rösten.
4. Spinat und grüne Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, mit ca. 100 ml Wasser aufgießen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Süßkartoffeln mit Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 440 kcal |
| Kohlenhydrate  | 87 g     |
| Eiweiß         | 15 g     |
| Ballaststoffe  | 20 g     |
| Fette          | 5 g      |