



Ofen Süßkartoffel mit Salat und Ras el Hanout Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Öl	1 EL
Salz	
Sojajoghurt	200 g
Raz el Hanout Gewürz	1 EL
Rucola	100 g
Essig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	4 EL

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, längs halbieren, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz würzen. Im Ofen ca. 25 Min. backen, bis sie weich sind.
2. Inzwischen in einer Schüssel Sojajoghurt mit Ras el Hanout verrühren und mit Salz abschmecken. Rucola waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel 1 EL Öl, 1 TL Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 3 Min. fettfrei rösten.
3. Rucolasalat mit Dressing vermengen. Süßkartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, Rucola daraufgeben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Gebackene Süßkartoffel und Salat mit Ras-el-Hanout-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal		
Kohlenhydrate	83 g	Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	11 g	Fette	8 g