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	
Sojaghurt	200 g
Raz el Hanout Gewürz	1 EL
Rucola	100 g
Essig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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 Sojaghurt 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
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	8 g