



Süßkartoffel-Kumpir

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	240 g
Olivenöl	5 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Chiliflocken	0.5 TL
Salz	1 TL
Süßkartoffeln	4 St.
Rotkohl, frisch	200 g
Weißweinessig	1 EL
Zitronensaft	2 EL
Buschbohnen	100 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Kidneybohnen	100 g
Mais aus der Dose	100 g
Granatapfel	1 St.
Gemüsebrühe	75 ml
Orangensaft	75 ml
Couscous	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Koriander, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Sojaghurt	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleiner Topf mit Deckel,
Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kichererbsen in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, je 1 TL Paprikapulver und Kreuzkümmel, 0,5 TL Chiliflocken und einer guten Prise Salz vermischen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel rundherum mehrfach einstechen. Süßkartoffeln mit 1 EL Olivenöl bestreichen, mit etwas Salz einreiben und ebenfalls auf das Backblech legen.
2. Kichererbsen und Süßkartoffeln auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und für ca. 10 Min. backen, bis die Kichererbsen goldbraun sind. Dann Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller zum Abkühlen beiseitelegen und die Süßkartoffeln für weitere ca. 50–60 Min. backen, bis sie weich sind (Gabelprobe).
3. Rotkohl waschen, den Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft und Salz würzen, mit den Händen kurz durchkneten und beiseitestellen.
4. Inzwischen ca. 1 l Salzwasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Buschbohnen waschen, die Enden entfernen und im kochenden Salzwasser ca. 10–12 Min. bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Granatapfel waschen, halbieren und mit einem Löffel auf die Schale schlagen, sodass sich die einzelnen Kerne lösen.

5. Gemüsebrühe und Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend 1 EL Olivenöl unterheben, den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel den Sojaghurt mit Zitronensaft und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach einschneiden und vorsichtig etwas auseinanderdrücken. Das Innere der Süßkartoffeln mit einer Gabel auflockern.

8. Süßkartoffeln auf Teller anrichten und mit Couscous, Mais, Kidneybohnen, Zwiebelringen, gehacktem Koriander, Granatapfelkernen und gebackenen Kichererbsen toppen. Süßkartoffel-Kumpir mit Sojagurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Den Koriander kannst du auch durch frische Petersilie ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	753 kcal
Kohlenhydrate	144 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	12 g