



Gebackene Süßkartoffeln mit Erdnusshummus und Papayasalsa



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	2 St.
Süßkartoffeln	4 St.
Öl	6 EL
Salz	
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Erdnuskerne	100 g
Erdnussbutter	4 EL
Wasser	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Minze, frisch	20 g
Papaya	1 St.
Brauner Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Alufolie, Pürierstab

1. Backofen auf 250 °C (Umluft) vorheizen. Limetten waschen, halbieren und Saft auspressen. Süßkartoffeln gründlich waschen, rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit 2 EL Öl einstreichen, salzen, jeweils 1 Spritzer Limettensaft daraufgeben und in Alufolie wickeln. Im Ofen ca. 35 Min. backen.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen. Erdnüsse grob hacken. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Erdnüsse mit Kichererbsen, Erdnussbutter, 3 EL Öl, 2 TL Limettensaft und 5 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. unter Schwenken anbraten und danach in eine Schüssel geben.
4. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Papaya schälen, sodass keine gelbe Schale mehr zu sehen ist, und halbieren. Mit dem Löffel Kerne herauskratzen und die Hälften klein würfeln.

5. Papaya und Minze zu den Frühlingszwiebeln in die Schüssel mischen und mit etwas vom restlichen Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auspacken, mit der Schnittseite nach oben auf Tellern anrichten und salzen. Erdnusshummus und Papayasalat darauf verteilen und mit restlichen Erdnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Auch die Kerne der Papaya sind essbar, sie schmecken ähnlich scharf wie Kapuzinerkresse und sind leicht herb. Getrocknet kannst du sie wie Pfeffer mahlen. Dann intensiviert sich die Schärfe.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	889 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	26 g
Fette	34 g