



Überbackene Süßkartoffel mit Rucolasalat

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Süßkartoffeln | 4 St. |
| Kichererbsen aus der Dose | 100 g |
| Haselnusskerne, ganz | 2 EL |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Cheddar | 100 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rucola | 125 g |
| Cherrytomaten Mix | 200 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Salatschleuder, grobe Reibe

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und halbieren. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 30 Min. backen.
2. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Haselnüsse grob hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Cheddar fein reiben. In einer Schüssel 3/4 vom Cheddar, Kichererbsen, Haselnüsse und Paprika vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rucola waschen, trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer weiteren Schüssel Olivenöl und 2 EL Zitronensaft mit Honig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Cherrytomaten mit dem Dressing vermengen.
4. Süßkartoffeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel innerhalb der Schale etwas auflockern. Cheddartmasse in die Kartoffel geben und erneut ca. 10 Min. backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller anrichten. Rucolasalat auf den Süßkartoffeln anrichten und mit übrigem Cheddar bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 598 kcal |
| Kohlenhydrate | 96 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 17 g |
| Fette | 15 g |