

Zutaten:

ca. 1 kg Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL Paprika (z.B. Brecht)
etwas bunter Pfeffer
125 g Blattsalat
Saft von 1 Zitrone
1 EL Agavendicksaft
2-3 EL Leinöl
1 Knoblauchzehe
1 Glas Kichererbsen
500 g Spargel weiß oder grün
50 g Soft-Tomaten

Dressing:

100 g Sendi Brotaufstrich
Saft von 2 Limetten
2 EL Agavendicksaft
1 Kästchen Kresse

Backpapier

Wir bedanken uns beim
Küchenstudio Prühäuser
für die Unterstützung.



So wird's g'macht

Süßkartoffel-Salat mit Spargel-Kichererbsen und Limettendressing

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech mit dem Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen, dann der Länge nach zerteilen und quer halbieren. Die Spalten sollten ca. 1,5 cm dick sein. Die Kartoffelspalten in eine Schüssel geben, Olivenöl, Salz, Paprika und Pfeffer zugeben und alles vermischen. Die Kartoffeln auf dem Backblech verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

Den Salat putzen, waschen, trocken-schleudern, dann in mundgerechte Stücke zupfen und auf eine Platte geben. Dressing für den Salat: Zitronensaft, Agavendicksaft und Leinöl in einem Schälchen verrühren, Knoblauch reiben und zugeben.

Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und im Dampfgarer 10 Minuten bei 100 °C garen. Oder den

Spargel im Kochtopf in stark gesalzenem Wasser 10 Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Soft-Tomaten quer in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Dressing: Sendi Brotaufstrich, Limettensaft, 3 Esslöffel Wasser und Agavendicksaft in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren.

Anrichten:

Salatdressing über den Salat, die Kichererbsen und den Spargel geben. Die Kartoffelstücke auf der Platte verteilen, den Salat obendrauf geben, nun mit dem Dressing beträufeln oder das Dressing extra dazu servieren. Die Soft-Tomaten verteilen. Kresse abschneiden und aufstreuen.

Produkte: Agavendicksaft, Sendi Aufstrich, Tomaten von Holo (Reformhaus)

