

Ausgewogene vegane Rezepte

## Ofen-Süskartoffeln



### Nährwertangaben pro Portion

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 590 kcal |
| Protein       | 20 g     |
| Fett          | 17 g     |
| Kohlenhydrate | 80 g     |

## Ausgewogene vegane Rezepte

# Ofen-Süsskartoffel

Für 4 Portionen

### Zutaten

- 4 Süsskartoffeln (je ca. 250 g)
- 720 g Soja-Joghurt oder Quark
- 300 g Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose/Glas
- 2 Salatgurken (ca. 600-700 g)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, frischer Peterli

### Topping:

- 4 Hv Rucola (alternativ Rotkabis)
- 4 Hv Sprossen
- 1 Hv Baumnüsse

Hv = Handvoll



### Zubereitung

1. Süsskartoffeln abspülen und ungeschält im Ofen bei 180°C Umluft bis zu 1 Stunde garen (bis sie weich sind).
2. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Peterli klein hacken. Mit Soja-Joghurt, Kichererbsen und Gewürzen gut vermischen.
3. Die fertigen Süsskartoffeln in der Mitte längs aufschneiden und die Joghurtmischung darüber geben.
4. Mit Rucola, Sprossen und Baumnüssen toppen.

Tipp: Im Winter kann die Gurke durch Fenchel ersetzt werden.