

Mittagessen

# Süßkartoffel-Kumpir



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 614 kcal

Kohlenhydrate: 71 g

Proteine: 26 g

Fette: 20 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Rispen tomate
- 2 Champignons
- 100 g Kichererbsen
- 1 kleine rote Zwiebel
- Gewürze nach Belieben
- 10 ml Olivenöl
- 100 g Kräuterquark, Light



CA. 90 MINUTEN

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffel gut abwaschen und abtrocknen. Die Süßkartoffel mit einer Gabel ein paar mal leicht einstechen, mit Olivenöl bestreichen und mit Alufolie umwickeln. Für 70 - 80 Minuten in den Ofen geben (je nach Dicke der Kartoffel).
2. In der Zwischenzeit Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebel, Champignons und Tomaten kleinschneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln und Champignons anbraten. Zum Schluss die Tomaten dazugeben. Nach Belieben würzen.
3. Wenn die Ofenkartoffel durch ist, aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen. Die Süßkartoffel längs aufschneiden (nicht ganz durch) und mit dem Gemüse füllen. Als Dip den Kräuterquark mit auf den Teller geben.

**Vegane Variante:** Du kannst das Gericht natürlich auch in der veganen Variante genießen! Lass einfach den Kräuterquark weg oder ersetze ihn wenn du magst mit einem Sojaquark. Ein selbstgemachter Avocado-Dip wird auch vorzüglich zu dem Gericht schmecken!