

Rezept

Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsengemüse

Ein Rezept von Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

2 Süßkartoffeln (à 400 g)	1 kleine Möhre
1 gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer
1 Glas Kichererbsen in Tomatensauce (350 g)	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft	Cayennepfeffer (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 21 g F, 19 g EW, 121 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, dann rundum mit einer Gabel mehrmals tief einstechen und auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 15 Min. garen, dabei einmal wenden. Wenn sich die Süßkartoffeln leicht mit einem Messer einstechen lassen und auf Druck weich nachgeben, sind sie gar.
2. Inzwischen die Möhre schälen. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften und Möhre in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren.
3. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Möhre bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 8 Min. andünsten. Paprika und Knoblauch dazugeben und 5 Min. mitdünsten. Tomaten und nach Belieben den Zucker unterrühren, alles salzen und pfeffern. Weitere 5 Min. offen bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Anschließend die Kichererbsen, den Kreuzkümmel und ½ EL Zitronensaft unterrühren. Noch etwas köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft und nach Belieben etwas Cayennepfeffer abschmecken.
5. Fertig gegarte Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen, längs aufschneiden und das Innere leicht mit einer Gabel durchmischen. Kichererbsengemüse samt Sauce auf die Süßkartoffeln häufen und sofort genießen.