

Rezept

Udon-Bowl mit Röst-Kichererbsen

Ein Rezept von Udon-Bowl mit Röst-Kichererbsen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	400 g Süßkartoffeln
2 EL neutrales Öl	Salz
Pfeffer	1 rote Paprika
1 TL Currypulver	100 g Kokos-Joghurtalternative
2 EL Tahin	1 EL Ahornsirup
1 Bio-Zitrone	½ TL Paprikapulver
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Prise Zimtpulver
1 EL Sesam	200 g Udon-Nudeln
1 Avocado	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1180 kcal, 50 g F, 31 g EW, 146 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln, mit 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Kichererbsen mit dem restlichen EL Öl, Currypulver, Salz und Pfeffer mischen. Kichererbsen, Süßkartoffeln und Paprika separat auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Paprikawürfel mit Salz und Pfeffer bestreuen. Alles im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten.
2. Inzwischen für die Tahinsauce Joghurt, Tahin, Ahornsirup und 2 EL Wasser glatt rühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Beides unter die Joghurtsauce rühren. Diese mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften, dann herausnehmen.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Fruchtfleisch längs in Spalten schneiden. Nudeln, Ofengemüse, geröstete Kichererbsen und Avocadospalten auf zwei Schalen verteilen. Die Bowls vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreuen.