

Rezept

Veganer Süßkartoffel-Kumpir mit grünem Spargel und Guacamole

Ein Rezept von Veganer Süßkartoffel-Kumpir mit grünem Spargel und Guacamole, am 28.06.2026

Zutaten

4	kleine Süßkartoffeln	200 g	Puy-Linsen
500 g	grüner Spargel	250 g	Kirschtomaten
2	Avocados	1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone		Salz
	Pfeffer	½ TL	Chilipulver
2 EL	Olivenöl	200 g	Soja cuisine

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 36 g F, 21 g EW, 92 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln mit der Gemüsebürste gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 30-35 Min. garen.
2. Inzwischen die Linsen waschen und in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen, die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Für die Guacamole die Avocados halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Guacamole mit 3-4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. unter Rühren anbraten. Die gegarten Linsen dazugeben und alles mit Soja-Cuisine ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
5. Zum Servieren die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Jeweils 2 Hälften auf einen Teller legen, das Spargel-Linsen-Gemüse darübergeben und mit den Tomaten bestreuen. Die Guacamole dazu reichen. Dazu passt auch noch ein herzhaftes Granola (s. S. 39).