

ERFRISCHENDER SÜSSKARTOFFELSALAT MIT JOGHURTDRESSING

Zutaten für 3 Portionen:

- 500 g Süßkartoffeln
- 400 g Kichererbsen aus dem Glas
- 15 ml Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 rote Chilischote
- 150 g Feldsalat
- Sesamsaat hell

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Dressing Zutaten:

- 50 g Sojajoghurt oder eine andere pflanzliche Alternative
- 30 ml Zitronensaft
- 15 g Tahini
- 15 g Harissa



Zubereitung:

1. Ofen auf 190 Grad Umluft (210 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Süßkartoffeln mit Schale in kleine Würfel schneiden, Kichererbsen abtropfen lassen.
3. Alles zusammen mit Sojasauce, Paprikapulver, Kreuzkümmel und der kleingeschnittenen Chilischote in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und 30 Minuten backen.
4. Die Zutaten für das Dressing in einem Hochleistungsmixer oder mit dem Pürierstab fein mixen.
5. Gebackene Süßkartoffeln mit Kichererbsen etwas abkühlen lassen, danach mit Feldsalat und Joghurtdressing in eine große Salatschüssel geben und kräftig vermischen, auf Tellern verteilen und mit den Sesamsamen bestreuen. Sofort servieren.