

Herbst-Bowl mit Kürbis und Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN

600g Hokkaido-Kürbis
600 g Kartoffeln
400 g Kichererbsen, abgetropft
2 rote Zwiebeln, in Streifen
4 EL Olivenöl
4 TL Paprikapulver
2 Knoblauchzehen, gehackt
Salz und Pfeffer

Toppings:

100 g Rucola
2 Granatäpfel, Kerne ausgelöst



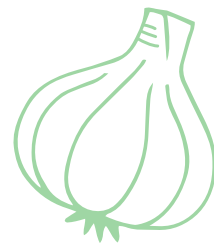
Dressing:

4 EL Tahini
2 EL Erdnussmus
Saft von 4 Orangen
2 TL Sojasauce
4 TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
4 - 6 EL Wasser



ZUBEREITUNG

Hokkaido und die geschälten Kartoffeln in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Zwiebeln, Kichererbsen, Öl, Knoblauch und den Gewürzen auf einem Backblech vermischen und bei 160 Grad Umluft ca. 30 bis 35 Minuten backen. Die Zutaten für das Dressing mit einem Pürierstab oder einem Schneebesen vermischen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann mit den Toppings und dem Dressing vermischen und servieren.



Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE