

# Ofen-Süßkartoffeln mit Spargel & Zitronen-Tahin-Soße

Bio Kochbox KW 18



# Ofen-Süßkartoffeln mit Spargel & Zitronen-Tahin-Soße



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 2 große Süßkartoffeln
- 250 g grüner Spargel
- 1 Glas Kichererbsen
- 2 EL Tahin
- 1 Zitrone

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup

## Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit etwas Öl und Salz einreiben. Ca. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und trocknen. Spargel und Kichererbsen mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und nach 15 Minuten mit aufs Blech geben.

Tahin mit Zitronensaft, Ahornsirup und etwas Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren. Fertige Süßkartoffeln leicht aufdrücken und mit Gemüse und Soße servieren.