



REZEPT DER WOCHE

KW 47 20.11. – 26.11.2023

Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Ziegenkäse

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 100 g [Kichererbsen](#) (Art.Nr. 5041)
- 2 [Süßkartoffeln](#) (Art.Nr. 520)
- 2 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8627)
- 1 [Rosmarinzweig](#) fein gehackt (Art.Nr. 483)
- 100 g [Ziegenfrischkäse/Feta/Tofu](#) (Art.Nr. 2537/2242/14074)
- 1 TL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- Etw. Salz und Pfeffer
- Etw. [Ahornsirup Grad C](#) (Art.Nr. 5434)

Und so geht's:

Kichererbsen über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und mit Olivenöl bestreichen. Mit der Gabel einstechen und auf einem Blech etwa 50 Minuten backen, bis sie ganz gar sind. Ein wenig vom Inneren der Süßkartoffeln herausschaben und in einer Schüssel mit Kichererbsen, Rosmarin, fein zerkrümeltem Ziegen-Frischkäse/Feta/Tofu und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jede Hälfte mit Ahornsirup beträufeln und mit der Kichererbsen-Mischung füllen. Für weitere 10 min in den Backofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**