

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

SÜSSKARTOFFELSCHNITTE

Die **Ernährungs-Docs** aus dem TV empfehlen 500 g Gemüse pro Tag und Person. Wer das mal ausprobiert hat, weiß, dass das gar nicht so einfach ist.

Um es möglich zu machen, findest Du hier eine tolle Art, Süßkartoffel, Kichererbsen und Spinat miteinander zu kombinieren und dem Ziel näher zu kommen. Grundsätzlich ist ja Gemüse in der Ernährung super wichtig und wir sollten darauf achten, jeden Tag Gemüse in den Speiseplan einzubauen. Wie viele Gemüsesorten schaffst Du so in der Woche? Hast Du das schon mal gezählt?

Also, mit der Süßkartoffelschnitte kannst Du direkt anfangen und die ersten 3 Sorten hast Du dann schon mal geschafft.

Viel Spass damit!



ZUTATEN

- 1 -2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 kleine Dose **Kichererbsen** (240 g Abtropfgewicht)
- 150 g Baconwürfel
- 150 g **Spinat** (TK)
- Olivenöl
- Tomatenmark
- Gewürz (Pommesgewürz (fertig gemischt oder Gewürze wie Salz, Paprika, Pfeffer, Muskat))

Schon ein echter Augenschmaus!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Heize den Ofen auf ca. 200 Grad Umluft vor.

SCHRITT 2

Währenddessen wasche die Süßkartoffeln, trockne und schneide sie in fingerdicke Scheiben in der Längsrichtung.

SCHRITT 3

Schneide dann ca. jeweils 0,5 cm tief in die Scheiben ein Gitter, so dass das Olivenöl, was Du danach darüber schüttest, möglichst auch in die Ritze hineinläuft.

SCHRITT 4

Würze mit entweder Pommegewürz oder auch Gewürzen Deiner Wahl und lasse die Süßkartoffelschnitten in einer Auflaufform für ca. 30 min im Ofen backen. Sie sollten danach so weich sein, dass Du leicht mit einer Gabel hineinsteche kannst.

SCHRITT 5

Während die Schnitten im Ofen sind, taue in einen Topf oder der Microwelle den TK-Spinat auf und würze diesen nach Belieben. Muskat passt hervorragend dazu.

SCHRITT 6

Brate sie Baconwürfel schön cross in einer Pfanne an. Behalte das ausgetretene Fett, denn darin kannst Du die abgeschütteten und mit Wasser gespülten Kichererbsen in der Pfanne leicht anbraten.

SCHRITT 7

Sind alle einzelnen Zutaten fertig gebraten und gebacken, heißt es nur noch, diese schön auf einem Teller anzurichten und zu genießen.