

Süßkartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Avocado-Dill-Sauce

Zutaten (für 2 Personen)

Für die Pfanne:

1 große	Süßkartoffel
1 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 EL	Olivenöl
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Paprikapulver
½ TL	Kurkuma
	Salz & Pfeffer
1 kleine	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	frischer Blattspinat

Für die Sauce:

1	Avocado
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 EL	gehackter frischer Dill
1 EL	Walnussöl

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Süßkartoffelwürfel für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel klein schneiden, den Knoblauch fein hacken und beides zur Süßkartoffel geben.
3. Die Kichererbsen und die Gewürze hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und für weitere 5 Minuten braten.
4. Den Spinat mit in die Pfanne geben und unterrühren, bis er zusammenfällt.

5. Die Avocado mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Sollte die Sauce zu zähflüssig sein, etwas Wasser hinzufügen.
6. Die Süßkartoffel-Kichererbsen-Pfanne auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Guten Appetit!