

Veganes Spinatsalat mit Süßkartoffeln und Kichererbsen



ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen
- die Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden (je kleiner umso schneller sind die durch) und dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben
- die Kichererbsen abgießen, in einem Sieb waschen und ebenfalls zu den Kartoffeln
- mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen
- einen ordentlichen Schuss Olivenöl darüber träufeln und dann alles mit den Händen schön durchmischen
- alles gleichmäßig auf dem Blech verteilen und für ca. 20 Minuten (bis die Süßkartoffeln durch sind) in den Ofen
- In der Zwischenzeit den Spinat waschen und in eine große Salatschüssel geben
- die getrockneten Tomaten kleinschneiden und ebenfalls dazugeben
- die Zutaten für das Dressing in kleines Marmeladeglas geben, den Deckel zumachen und ordentlich durchschütteln (so mache ich immer meine Dressings denn dann werden sie schön cremig)
- Wenn die Süßkartoffeln durch und auch ein wenig kross sind alles nur noch zusammenfügen und durchmischen

Ich mische das Ofengemüse dann immer direkt unter den Spinat. Dieser fällt dann natürlich etwas zusammen und man hat einen lauwarmen Salat - was herrlich schmeckt. Wenn man etwas mehr Zeit hat und noch nicht ganz so großen Hunger, kann man mit dem Durchmischen auch noch etwas warten.

Ursula
♥

WWW.GIVEHERGLITTER.COM

ZUTATEN für den Salat (2 Personen)

- eine Packung Babyspinat (auch Rucola ist möglich)
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- eine halbe Dose Kichererbsen
- ca. 6 getrocknete Tomaten aus dem Glas
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchgranulat
- verschiedene Kräuter (getrocknet oder frisch) - ich habe Thymian und Rosmarin verwendet
- 2-3 EL Paprika Pulver edelsüß
- knapper TL Cayenne Pfeffer

ZUTATEN für das Dressing

- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Honig
- 1 TL Kurkuma