

## Grünkohl-Süßkartoffel-Bowl mit gerösteten Kichererbsen & Tahini-Zitronen-Dressing

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Bowl:

- 150 g Grünkohl (frisch, ohne harte Stiele)
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer



#### Für das Dressing:

- 2 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 2–3 EL Wasser
- Salz & Pfeffer

#### Optional zum Topping:

- Sesam nach Belieben
- Frische Petersilie oder Koriander nach Belieben

### Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 20–25 Minuten rösten.
2. Kichererbsen abgießen, gut abtrocknen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und 1 EL Olivenöl vermengen. Neben die Süßkartoffeln aufs Blech geben und weitere 15 Minuten mitrösten, bis sie leicht knusprig sind.
3. Grünkohl waschen, von den Stielen befreien, grob schneiden und in einer Pfanne 2–3 Minuten anschwitzen, bis er leicht zusammenfällt. Mit etwas Salz abschmecken.
4. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
5. Dressing anrühren: Tahini, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren.
6. Bowl zusammenstellen: Grünkohl, Süßkartoffel, Kichererbsen, Zwiebeln und Tomaten in Schalen anrichten, mit Tahini-Dressing beträufeln und mit frischen Kräutern oder Sesam toppen.

#### Tipp:

Diese Bowl schmeckt warm ebenso gut wie kalt. Perfekt zum Vorbereiten für den Bürotag oder als nährstoffreiches Abendessen.