



Frikadellen mit Süßkartoffel Hummus und Rucolasalat

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke teilen.
In Salzwasser in ca. 15 Minuten bissfest kochen.
In den letzten Kochminuten die Kichererbsen hinzufügen. Kichererbsen und Süßkartoffeln abgießen und in eine Küchenmaschine geben.
2. Den Knoblauch schälen und mit Tahini, 3-4 EL Zitronensaft und der Hälfte des Olivenöls mixen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Den Rucola waschen und trocken schleudern.
In einer Schüssel mit dem übrigen Olivenöl, Zitronensaft und einer Prise Salz zu einem Salat vermischen.
4. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Frikadellen darin 2-3 Minuten rund um braten. Süßkartoffel Hummus mit Frikadellen und Salat servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 800 g Süßkartoffeln
- 220 g Kichererbsen (oder weiße Bohnen)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tahini
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3-4 Stängel frische Petersilie
- 150 g Rucola
- 1-2 EL Butter
- 2 Packungen Mühlen Frikadellen Klassisch

Nährwerte pro Portion

2.634 kJ (631 kcal)
25 g Eiweiß
35 g Fett
52 g Kohlenhydrate