



Gefülltes Süßkartoffel Trio



Zubereitungszeit:

15 Min.

Zutaten:

für 2 Personen

- 1 Vollgemüse Aufstrich Kürbis
- 1 Vollgemüse Aufstrich Pastinake
- 1 Vollgemüse Aufstrich Rote Beete
- 3 Süßkartoffeln, gegart
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rotkraut
- 1 grüne Chili
- 3-4 Radieschen
- 1 Snack-Gurke
- ½ Zitrone
- ½ Limette
- etwas Schnittlauch
- 1 Tasse Sprossen
- 100 g Hirse oder Quinoa, gekocht
- 100 g Kichererbsen, gegart
- 100 g Bohnen, gegart

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln in der Mitte



aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Jede Süßkartoffel wird unterschiedlich gefüllt serviert. Eine Süßkartoffel mit Hirse, roten Zwiebeln, Schnittlauch und 1-2 gehäufte EL Vollgemüse Aufstrich Pastinake. Eine Süßkartoffel mit Bohnen, Rotkraut, Chili, Sprossen und Vollgemüse Aufstrich Rote Beete und die dritte Süßkartoffel mit Kichererbsen, Gurke, Radieschen und Schnittlauch. Nach Belieben mit Zitrone und Limette beträufeln und optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.