

Honig-Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Spinat

Kichererbsen		Süßkartoffeln	
200 g	Kichererbsen	500 g	Süßkartoffeln
2 EL	Olivenöl	50 g	Butter
1	fein gehackte Zwiebel	4 EL	Honig
1 TL	Kreuzkümmel	1/2 TL	Salz
1 TL	Koriandersamen		
1 EL	Tomatenmark		Joghurtsauce
400 g	Geschälte Dosentomaten	100 g	Griechischer Sahneyoghurt
1 TL	Zucker	1 Zehe	Knoblauch
1,5 TL	gemahlener Kreuzkümmel	1	Zitrone (Saft und Zeste)
100 g	Blattspinat		

Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden (etwa 2 cm). In Wasser, der Butter, dem Honig und dem Salz in einem flachen, breiten Topf geben. Zum Kochen bringen und dann bei reduzierter Temperatur köcheln lassen. Die Kartoffeln sollten noch bissfest sein da sie mit den Kichererbsen noch etwas weiter garen.

Während die Süßkartoffeln garen, die Sauce mit den Kichererbsen zubereiten. Dazu das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, dann die Zwiebel, die Kreuzkümmelsamen und die Koriandersamen hinzufügen. Ca. 10 Minuten lang bei nicht zu hoher Hitze anbraten. Das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anbraten und dann die Tomaten, die Kichererbsen, den Zucker und den Kreuzkümmel hinzufügen. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen und abschliessend abschmecken.

Den Spinat unter die Tomatensauce rühren. Vermischen und weitere 5 Minuten erhitzen. Eventuell mit etwas Sahne abschmecken und einkochen lassen.

Für die Yoghurtsauce die Zutaten vermengen und abschmecken. Mit Minze und Koriander garnieren.