

Gebackene Süßkartoffeln, Schwarze-Bohnen-Creme, Hummus

Für 2 Personen:

2 große Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ Dose schwarze Bohnen	2–3 Jalapeño-Scheiben
1 TL Aprikosenkonfitüre	100 g saure Sahne	EL weißer Balsamico-Essig
Salz	Pfeffer	1 kleine Prise Zucker

Hummus:

1 kleinere Dose Kichererbsen (200 g)		1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin (Sesampaste)	1 Msp. mildes Currypulver	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 kleine Prise Zucker	Salz	1 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten weich garen, dabei gegen Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen. Bohnen, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saure Sahne mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale cremig aufschlagen.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf zwei Teller setzen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln aufbrechen. Dann mit der Bohnencreme füllen und mit der gewürzten sauren Sahne garniert servieren.

Zubereitung Hummus:

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse in einen Mixbecher drücken. Kichererbsen, Tahin, Currypulver und die Hälfte des Zitronensafts dazugeben und mit dem Stabmixer glatt mixen.

Den Zucker hinzufügen und mit Salz und nach Belieben mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss das Hummus mit Olivenöl verfeinern und in einen gut schließenden Behälter füllen.

Christian Henze am 16. August 2019