



OFENKARTOFFELN MIT GRÜNEM SPARGEL, GERÖSTETEN KICHERERBSEN & JOGHURTSAUCE

Zutaten (5-6 Portionen)

5-8 Ofenkartoffeln – je nach Größe

1 Bund grüner Spargel

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

1 Dose Kichererbsen

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

250 g Naturjoghurt

2 -3 TL scharfer Senf

Salz, Pfeffer; frisch gehackter Schnittlauch

(rote) Zwiebelringe; frisch gehackter Schnittlauch



Zubereitung:

1. Die Ofenkartoffeln gut waschen und im Dampfgarer oder im Topf mit Siebeinsatz ca. 40 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit den Spargel vorbereiten: Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Knoblauchzehen schälen und pressen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl mit gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Kichererbsen abseihen, abspülen und trocken tupfen. Mit Olivenöl und Gewürzen in einer Schüssel gut vermischen.
4. Für die Joghurtsauce, das Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer sowie frisch gehackten Schnittlauch abschmecken.
5. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen. Den Spargel auf 2/3 eines Backblechs verteilen und mit der Olivenöl-Knoblauchmischung marinieren (am Besten mit den Händen vorsichtig durchmischen). Auf dem restlichen Drittel die Kichererbsen verteilen.
6. Nachdem die Kartoffeln 40 Minuten gegart wurden, diese auf ein Backblech setzen und in den Ofen schieben.
7. Nach 15 Minuten das Blech mit Spargel und Kichererbsen in den Ofen schieben und noch 15 Minuten mitbacken. Die Kartoffeln vorsichtig der Länge nach (nicht ganz) einschneiden und leicht auseinanderklappen,
8. Einen Esslöffel Joghurtsauce in die Öffnung geben und jeweils ca. 3 Spargelstangen und die gerösteten Kichererbsen sowie noch etwas Joghurtsauce darauf verteilen
9. Wer mag kann auch noch (rote) Zwiebelringe und frisch gehackten Schnittlauch darüber streuen