Gegrillte Süßkartoffelsteaks mit gerösteten Kichererbsen, Salat und Bohnen-Dip

Arbeitszeit: 30 Minuten
Grillzeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	15 g
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	16 g
Brennwert	508 kcal / 2.126 kJ

Zutaten für 4 Portionen:

Kichererbsen:
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 130 g)
1 EL Butaris Butterschmalz
1 TL Paprikapulver rosenscharf
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Süßkartoffelsteaks:
350 g Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butaris Butterschmalz
1 TL Honig
1 TL getrockneter Thymian
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Salat und Bohnen-Dip:
80 g Rucola
1 Frühlingszwiebel
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
2 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Butaris Butterschmalz
2 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
½ TL getrockneter Thymian
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1/5

Für die Kichererbsen Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser abspülen und anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. Butaris Butterschmalz schmelzen. In einer Schüssel Butaris Butterschmalz, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Kichererbsen zugeben, gut vermengen und in eine Grillschale geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden.

Schritt 2/5

Für die Süßkartoffelsteaks Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Grill bei indirekter Hitze (nicht direkt über der Glut, Deckel geschlossen) ca. 15 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butaris Butterschmalz schmelzen. Knoblauch, Butaris Butterschmalz, Honig, getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Gegrillte Süßkartoffelsteaks mit der Marinade bestreichen und nochmals 2 Minuten unter Wenden grillen, bis sie leicht karamellisiert sind. Restliche Marinade bis zum Servieren beiseitestellen.

Schritt 3/5

Für den Salat Rucola waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Mais abgießen.

Schritt 4/5

Für den Bohnen-Dip Bohnen in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Butaris Butterschmalz schmelzen. In einem Mixer Knoblauch zerkleinern. Bohnen, Butaris Butterschmalz, Zitronensaft, kaltes Wasser, getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer zufügen und glatt pürieren.

Schritt 5/5

Bohnen-Dip auf einem Teller verstreichen und mit Rucola toppen. Gegrillte Süßkartoffelsteaks, Kichererbsen, Frühlingszwiebeln und Mais darauf verteilen. Anschließend mit der restlichen Marinade beträufeln. Mit etwas Thymian, Honig und Zitronen garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris

Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.