

## Lunchbowl mit würzigen Kartoffeln, Kichererbsen und Knoblauch Spargel



### ZUTATEN für 1 Person:

- 2 normal große Kartoffeln (entweder sehr sauber gewaschen oder geschält), möglich sind natürlich auch Süßkartoffeln
- ½ Dose Kichererbsen
- ½ kleine Zucchini
- ca. 6 (Creme) Champignons
- ca. 8 Stk Spargel (gewaschen und das holzige Ende entfernt)
- kleine Hand voll Babyspinat
- frischen (oder auch getrockneten) Thymian
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Prise Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchgranulat
- 2 Zehen Knoblauch (klein geschnitten oder gepresst)
- Olivenöl
- Balsamico Essig

### ZUBEREITUNG:

- den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen
  - ein Backblech mit Backpapier belegen und bereitstellen
  - die Kartoffeln in Wedges, die Zucchini in dicke Streifen und die Champignons in die Hälfte schneiden und alles auf das Blech geben, die Kichererbsen hinzufügen
  - all das mit Paprika Pulver, Cayennepfeffer, Salz, Knoblauchgranulat und viel Thymian würzen
  - einen ordentlichen Schuss Olivenöl darüber träufeln und mit den Händen alles gut durchmischen
  - ab damit in den Ofen für ca. 20 Min (bis die Kartoffeln durch sind und alles schön kross ist)
  - In der Zwischenzeit eine flache Pfanne erhitzen und ein wenig Öl hineingeben
  - darin den frischen Knoblauch anschwitzen und nach kurzer Zeit die ganzen Spargelstangen hinzugeben
  - Den Spargel mit etwas Salz und Pfeffer würzen und so lange in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten bis er durch aber noch immer bissfest ist (einfach mit einer Gabel testen)
  - den Babyspinat waschen und schon einmal in die Schüssel geben
  - den Spinat mit ein wenig Olivenöl und Balsamico Essig beträufeln
- Wenn das Ofengemüse fertig ist nur mehr alles in der Schüssel mit dem Spinat anrichten und fertig!

Ursula  
♥

[WWW.GIVEHERGLITTER.COM](http://WWW.GIVEHERGLITTER.COM)