Süßkartoffel Buddha Bowl mit Hähnchenbrust http://www.suesskartoffeln-usa.de/img/ALLGEMEIN/15pixel.gif

**Zutaten für 4 Personen:**

 1 Dose (400 g) Kichererbsen

 9 EL Öl

 1/2 TL gemahlener Koriander

 1/2 TL Kreuzkümmel

 Salz

 700 g Süßkartoffeln aus den USA

 Pfeffer

 200 g Vollmilch-Joghurt

 150 g getrocknete Cranberries aus den USA

 1 EL Zucker

 Saft von 1/2 Zitrone

 50 ml Cranberrysaft

 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)

 2 Köpfe (à ca. 400 g) Blumenkohl

 1 Kopf (400 g) Brokkoli

**Außerdem:**

 Backblech

 Backpapier  
**Zubereitung:**

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Kichererbsen, 3 EL Öl, Koriander, Kreuzkümmel und
2. In der Zwischenzeit Joghurt mit 2 EL Cranberries, Zucker, Zitronensaft und Cranberrysaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen.
4. Blumenkohl putzen und waschen. Die Röschen fein vom Strunk raspeln. Brokkoliröschen vom Stiel schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Brokkoli herausnehmen. Geraspelten Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Durch ein feines Sieb abgießen.
5. Kichererbsen, Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli und restliche Cranberries in Schalen anrichten. Hähnchenfilet darauf drapieren und Joghurt-Cranberry-Dip dazu reichen.

**Zubereitungszeit:**  
ca. 40 Minuten   
  
**Nährwerte:**

 Energie: 870 kcal / 3650 kJ

 Protein: 51 g

 Fett: 29 g

 Kohlenhydrate: 93 g