



Gebackene Süßkartoffeln

mit Linsen und Gurken-Kräuter-Dip



30-40Min.



3-4 Personen

Die Süßkartoffel ist eine echte Vitaminbombe und liefert unter anderem ganz viel Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin. Für dieses Rezept wird die tolle Knolle im Ofen geröstet und anschließend mit herzhaften Linsen gefüllt. Dazu gibt es einen cremigen Gurkenjoghurt mit Kräutern und einen frischen Salat mit gerösteten Haselnüssen. Gesunde Küche ganz fein und für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 40g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Päckchen Haselnusskerne¹⁵
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3x Süßkartoffel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 515.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 12.8g, Kohlenhydrate 66.7g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, mit etwas Olivenöl einreiben und salzen. Mit den Schnittflächen nach unten auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im Ofen je nach Dicke der **Süßkartoffeln** 30–40Min. weich rösten.



4. Linsen zubereiten

In derselben Pfanne die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten. Die **Linsen** hinzugeben und erwärmen. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Gurke** schälen, an den Enden abschneiden und grob raspeln. In eine Schüssel geben, mit etwas Salz würzen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Dip zubereiten

Die **Gurkenraspel** in einem Sieb auswringen. Die **Petersilie** und den **Schnittlauch** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit der **Gurke**, dem **Schnittlauch**, 1–2TL **Zitronenabrieb** und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Aus 2EL Olivenöl, 1–2EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



3. Haselnüsse rösten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 2–3Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen! Aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



6. Süßkartoffeln füllen

Das **Fruchtfleisch** der **Süßkartoffeln** teilweise mit einem Löffel herausheben, mit den **Linsen** vermischen und zurück in die **Kartoffeln** füllen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit den **Haselnüssen** garnieren. Die **Kartoffeln** mit dem **Dip** und mit **Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**