



Gebackene Süßkartoffeln

mit Linsen und Gurken-Kräuter-Dip



30-40min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Dose braune Linsen
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- große Pfanne
- 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 610.0kcal, Fett 26.6g, Eiweiß 17.5g, Kohlenhydrate 71.1g



1. Süßkartoffeln backen

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



4. Füllung zubereiten

In derselben Pfanne die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen, hinzugeben und erwärmen. Mit etwas Salz und Pfeffer sowie 1-2TL Essig abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Gurke** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. In einer Schüssel mit etwas Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



5. Joghurdip zubereiten

Die **Gurkenraspel** in einem Sieb gut ausdrücken. Die **Petersilienblätter** und den **Schnittlauch** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit der **Gurke**, dem **Schnittlauch**, 1-2TL **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Aus 2TL Olivenöl, 1-2TL **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.



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 **Joghurdip** und mit **Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.