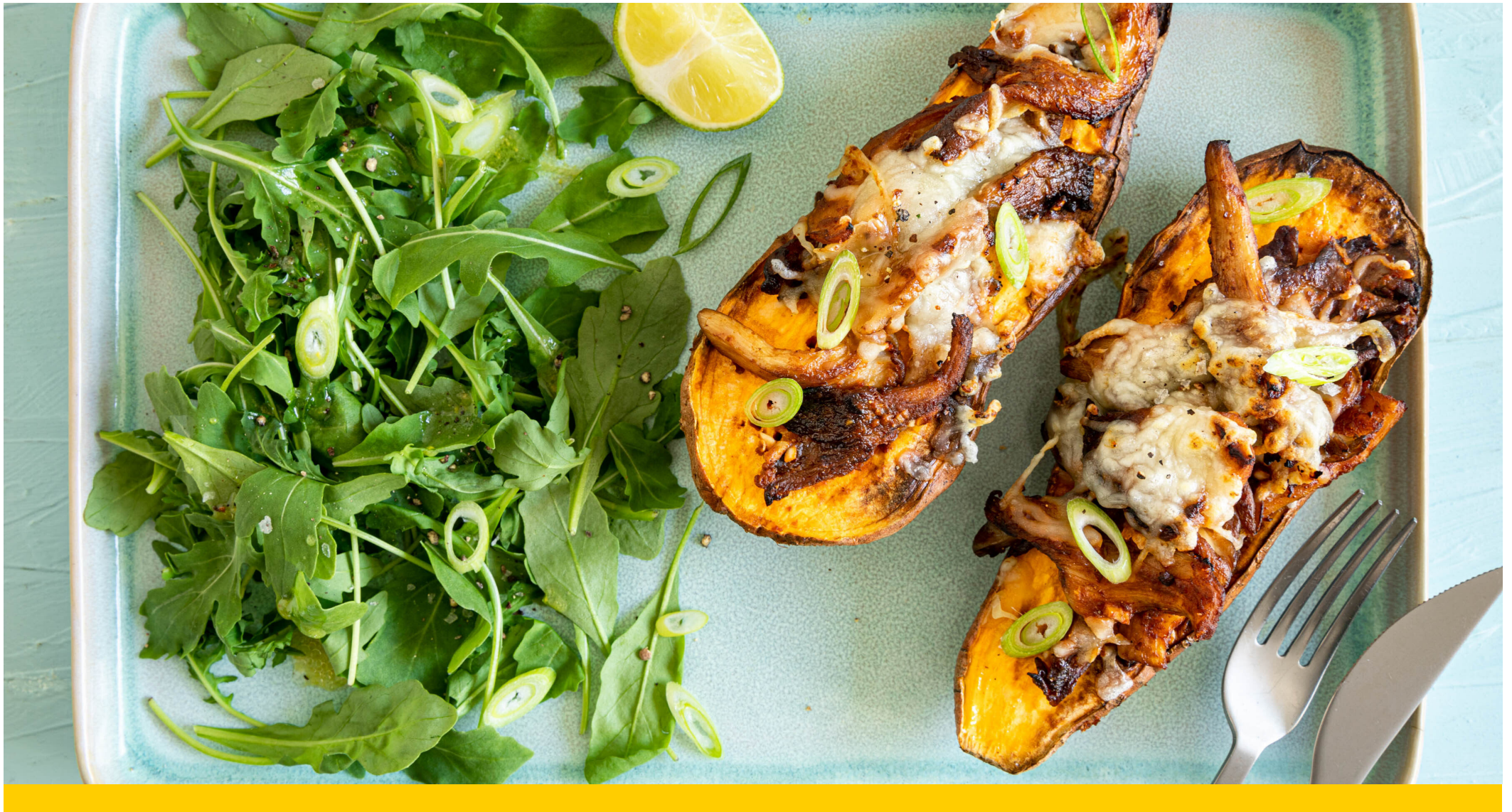




Süßkartoffeln mit rauchigen Miso-Pilzen

und limettigem Rucolasalat



40-50min



2 Personen

Unsere prächtigen Süßkartoffeln staffieren wir heute mit köstlichen Austernpilzen aus. Sie werden in der Pfanne gebraten und mit einer rauchigen Misosauce überzogen, bevor sie auf der süßlichen Knolle landen und im Ofen mit mildem Gouda überbacken werden. Ein frischer, limettiger Rucolasalat mit Lauchzwiebeln bringt zusätzlich ein bisschen Sonnenschein auf deinen herbstlich gestimmten Teller. Lass es dir schmecken!

- 2 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Austernpilze
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Rucola

- 2TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Zitruspresse

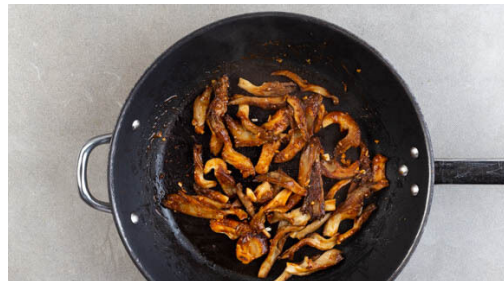
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 549kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 16.5g



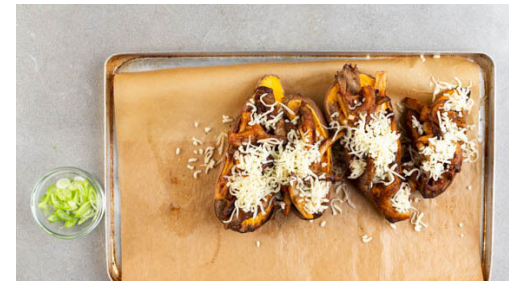
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Süßkartoffelhälften** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl bestreichen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen 30-35Min. backen.



Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 7-9Min. weich und glänzend anbraten, dann die **Sauce** zugießen und unterheben, bis die **Pilze** gleichmäßig überzogen sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Pilze** ggf. säubern, dann die größeren Stücke mit den Händen auseinanderzupfen.



Die **Süßkartoffelhälften** mit **je 2-3EL der Pilze** belegen und den **Käse** darüber verteilen. Im Ofen weitere 4-7Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



Den **Knoblauch**, die **Misopaste**, **1TL Limettensaft**, die **½ des Paprikapulvers**, **1TL Honig** und **1EL Wasser** zu einer **Sauce** verrühren.



Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dann $\frac{2}{3}$ **der Lauchzwiebelringe** mit 1TL Olivenöl, **1TL Limettensaft**, 1TL Honig und 1TL Senf verrühren. Den **Rucola** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Süßkartoffeln** mit den **übrigen Lauchzwiebelringen** garnieren und mit dem **Rucolasalat**, den **Limettenspalten** und ggf. **übrigen Pilzen** servieren.