



Süßkartoffeln aus dem Ofen

mit Linsen und Gurken-Kräuter-Dip



30-40min



2 Portionen

Die Süßkartoffel ist eine tolle Knolle, die sich hervorragend für das Rösten im Ofen eignet. Anschließend wird sie mit herzhaften Linsen gefüllt und mit einem cremigen Gurkenjoghurt mit Kräutern und einem frischen Salat mit angerösteten Haselnüssen serviert. Gesunde Küche ganz fein und für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g blanchierte Haselnusskerne²
- 1 Dose Bio-Linsen
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt¹
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 128.1g, Eiweiß 22.0g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, rundum mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. 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 Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig abschmecken.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Gurke** grob raspeln. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



5. Dip und Dressing anrühren

Die **Gurken** in einem Sieb gut ausdrücken. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie** getrennt fein hacken. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit der **Gurke**, dem **Schnittlauch**, **1-2TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Aus 2TL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



3. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen! Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



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 **Joghurtdip** und der **Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.