



## OP Ofensüßkartoffel m. Kassler und Sauerkraut

dazu feiner Mangoldsalat



30-40min



2 Personen

Auf unseren Tellern treffen heute Süßkartoffeln und deutsche Hausmannskost aufeinander und verstehen sich auf Anhieb blendend. Süßkartoffeln eignen sich hervorragend als Back-Kartoffeln im Kumpir-Style - bei uns allerdings kommt diesmal deftiges Sauerkraut mit herzhaften Kasslerstückchen obendrauf. Dazu ein knackiger Mangoldsalat, und fertig ist das perfekte „Fusion Food“ - mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 500g Weinsauerkraut
- 1 Packung Kasslerlachs
- 1 Tomate
- 100g roter Babymangold

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 4TL Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 25.9g



### 1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und rundum ein paarmal mit einer Gabel einstechen, dann mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 30-35Min. backen.



### 4. Salat mischen

1EL Pflanzenöl mit 1EL Essig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und mit dem **Mangold** vermengen. 1EL Mayonnaise mit 1EL Senf zu einem Dip verrühren.



### 2. Zutaten vorbereiten

Das **Sauerkraut** in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Kassler** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** fein würfeln, dabei den Strunk entfernen.



### 5. Anrichten & servieren

Das Innere der **fertig gebackenen Süßkartoffeln** mit einer Gabel auflockern, mit je 2TL Butter zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Sauerkraut** und das **Kassler** auf den **Süßkartoffeln** verteilen, mit dem **Mangoldsalat** und dem Dip anrichten und servieren.



### 3. Sauerkraut zubereiten

Das **Kassler** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Hitze reduzieren und das **Sauerkraut** mit den **Tomaten** in die Pfanne geben. Ca. 2Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1EL Mayonnaise vermengen.



### 6. Ofen-Variation

Ofenkartoffeln sind gut, aber Pommes sind noch besser? Hmm, das können wir wohl niemandem übel nehmen. Wer lieber knusprige Sticks als fluffige Hälften hat, verfährt so: Einfach die Süßkartoffeln in Stifte schneiden, wie gehakt mit 1EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen kross backen. Anschließend kommen Sauerkraut und Kassler einfach obendrauf. Voilà!