



Süßkartoffeln aus dem Ofen

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 blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 1 Dose braune Linsen
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). 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 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, rundum mit insgesamt 1-2EL 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.



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 ebenfalls fein würfeln.



3. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** grob hacken und 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 beiseitestellen.



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.



5. Dip und Dressing anrühren

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.



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