



Süßkartoffeln aus dem Ofen

mit Linsen und Gurken-Kräuter-Dip



30-40min



3-4 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

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 1 Dose braune Linsen
- 40g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 684kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 16.9g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, rundum mit 1-2EL Olivenöl einreiben und salzen. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche 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 fein hacken.



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 1EL 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 2EL Olivenöl, 1-2EL **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.