



Ofensüßkartoffel mit Sauerkraut und Speck

dazu feiner Mangoldsalat



30-40min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 500g Weinsauerkraut
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Tomate
- 100g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter²
- 2EL Mayonnaise¹
- 4TL Senf³
- 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 735kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 14.9g



1

1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbiieren 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

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 2TL Senf zu einem **Dip** verrühren.



2

2. Zutaten vorbereiten

Das **Sauerkraut** in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomate** fein würfeln, dabei den Strunk entfernen.



5

5. Anrichten & servieren

Das Innere der **fertig gebackenen Süßkartoffeln** mit einer Gabel auflockern, mit je 1TL Butter zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Sauerkraut** und den **Speck** auf den **Süßkartoffeln** verteilen, mit dem **Mangoldsalat** und dem **Dip** anrichten und servieren.



3

3. Sauerkraut zubereiten

Den **Speck** 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

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 gehabt mit 1EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen kross backen. Anschließend kommen Sauerkraut und Speck einfach obendrauf. Voilà!