



Gefüllte Süßkartoffel

Die Süßkartoffel steht nicht grundlos auf Platz 3 der Weltproduktion von Wurzel- und Knollennahrungs-pflanzen. Durch ihren leicht süßlichen Geschmack ist sie vielseitig einsetzbar. Außerdem enthält sie komplexe Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe und nahezu kein Fett. Heute gibt es eine gefüllte Süßkartoffel.

Gesamtzeit: 40 Minuten

Zutaten (für 1 Person)

- 1 Süßkartoffel
- 1 Möhre
- 1 Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 4 große braune Champignons
- 1 TL Öl
- 1 EL Pinienkerne

1 Zunächst alles gründlich waschen. Die Süßkartoffel halbieren und für 15 Minuten in Salzwasser kochen. Währenddessen die Möhre schälen und fein raspeln. Schalotte, Frühlings-zwiebel und Petersilie schneiden und gemeinsam mit dem Parmesan und den Möhrenraspeln in einer Schüssel vermengen und alles gut würzen.

2 Die Champignons in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas Öl scharf anbraten. Sobald die Süßkartoffel weichgekocht ist, wird das Innere mit einem Teelöffel vorsichtig heraus geschabt. Das Fruchtfleisch zum Zwiebel-Möhrenmix hinzugeben. Die Masse nochmals abschmecken und die Süßkartoffel-Hälften damit befüllen. Die Hälften mit den gebratenen Cham-pignons belegen und für 15 Minuten bei 200° C backen.

3 Zum Schluss die Pinienkerne kurz ohne Öl anbraten und als Topping zu den fertigen Süßkartoffeln reichen.

Dieses Gericht schmeckt warm und kalt einfach lecker und lässt sich sehr gut ein zweites Mal erwärmen.

Guten Appetit!