



Süßkartoffel mit Räucherlachs

Eine warme Süßkartoffel, gefüllt mit leckerem Kräuterquark und Räucherlachs, ist das perfekte Feierabendgericht für kalte Tage. Die vitaminreiche Knolle versorgt uns ausreichend mit Vitamin A, Beta Carotin und Vitamin E. Der Verzehr macht daher nicht nur lange satt, sondern ist obendrein auch gut für die Sehkraft und beugt der Hautalterung vor.

Gesamtzeit: 60 Minuten

Vorbereitungs- und Zubereitungszeit: 15 Minuten

Wartezeit: 55 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 200 g Räucherlachs (vegane Alternative: veganer Käse oder geröstete Champignons)
- 250 g Quark (auf Sojabasis, vegan)
- 125 g Joghurt (vegan: Pflanzenjoghurt)
- 1TL Zitronensaft
- 1TL Süßungsmittel (Zucker, Honig, Erythrit, Xylit, o.ä.)
- ½ Zwiebel
- 3 EL geriebene Gurke
- Bund Petersilie
- 1 EL frische Kresse
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver

1 Zuerst den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Kuchengabel alle Seiten der Knollen leicht einstechen. Die Kartoffeln wandern jetzt für 55 Minuten in den Ofen.

2 Währenddessen Quark, Joghurt, Zitronensaft und das Süßungsmittel miteinander vermengen. Zwiebel und Gurke schälen und sehr fein reiben. Den Abrieb unter die Quarkmasse rühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zuletzt die gewaschenen Kräuter fein hacken und unterheben. Den Quark für zehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Sobald die Süßkartoffeln gar sind (Stäbchenprobe), werden sie mit einem Messer längs eingeschnitten und etwas auseinander gedrückt. Anschließend können sie mit dem Kräuterquark gefüllt und nach Belieben mit Räucherlachs oder einer Alternativen belegt werden.

Guten Appetit!