

Gefüllte Süßkartoffel

Zutaten (für ca. 2 Personen):

- 2 bis 3 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- ca. 250g Champignons
- Fetakäse (oder anderen Streukäse)
- ca. 50g frischen Blattspinat oder Rucola
- 250g Speisequark
- Olivenöl, frische oder tiefgefrorene Kräuter, Gewürze (Salz, Pfeffer, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Paprikapulver)
- *optional: Pinienkerne, Schinkenwürfel*

Rezept:

Zunächst werden die Süßkartoffeln abgewaschen und geputzt, bevor sie samt Schale für ca. 20 Minuten gekocht werden. Beginnen die Süßkartoffeln allmählich etwas weich zu werden, können sie abgegossen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gegeben werden. Nun werden die Süßkartoffeln von allen Seiten mit Olivenöl eingerieben und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin bestreut. Im Anschluss kommt das Blech mit den Kartoffeln für ca. 30-35 Minuten bei 220 Grad Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen. Für die Füllung der Süßkartoffeln werden zunächst die Pilze, der Feta und die Zwiebel klein geschnitten sowie der gewählte Salat gewaschen. Im nächsten Schritt wird der Quarkdip zubereitet, indem dieser mit Kräutern wie Petersilie und Schnittlauch sowie den vorgestellten Gewürzen verfeinert wird. Variieren Sie die Gewürze hierbei ganz nach ihrem Belieben und schmecken Sie den Quark individuell ab. Bevor die Süßkartoffeln aus dem Ofen genommen werden, werden schließlich noch die Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne kurz angebraten. Der Pilz-Zwiebel-Mischung können nun bspw. noch Pinienkerne hinzugefügt werden, die kurz mit angeröstet werden. Bevorzugt man keine vegetarische Variante der gefüllten Süßkartoffel kann zusätzlich noch eine Fleischbeilage, wie gebratene Schinkenwürfel oder Hackfleisch vorbereitet werden. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn man sie problemlos mit einer Gabel durchstechen kann. Im letzten Schritt werden die Süßkartoffeln längs auf- aber nicht ganz durchgeschnitten und leicht auseinandergeklappt, um sie mit den anderen Zutaten befüllen zu können. Hierfür werden nacheinander zunächst der Feta, die Salatmischung, die Pilze und Zwiebeln sowie der Quark in die Süßkartoffeln gegeben. Je nach Geschmack kann dann noch etwas Käse oben drüber gegeben werden. Wir hoffen, dass wir Ihnen die Süßkartoffeln in unserer gefüllten Variante schmackhaft machen konnten und wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

*Hintergrundmusik Video – Song: "Lakey Inspired - Blue Boi [Lofi]" is under a Creative Commons (CC BY-SA 3.0) license.
Music promoted by BreakingCopyright: <https://youtu.be/wnOoqdcf7zU>