

Gefüllte Süßkartoffeln mit Rucola



Schwierigkeitsgrad
leicht



Portion/ Größe
2 Portionen



Zubereitungszeit
15 Minuten



Kochzeit
60 Minuten



Temperatur
210° Umluft

Zutaten

2 Süßkartoffeln
80 gr rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Dose Kidney Bohnen
½ Dose Tomaten- Stücke
ca. 200 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Chili Flocken, geräuchertes Paprikapulver
gemahlener Koriander und Kümmel
1 Tl. Backkakao
geriebener Cheddar- Käse
Rucola zum Servieren



Zubereitung

Den Ofen auf 210° Umluft vorheizen. Süßkartoffeln waschen (nicht schälen!), mit Olivenöl bepinseln und in Alufolie einwickeln. Im Ofen ca. 40- 50 Minuten backen. Bis sie weich sind.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf glasig andünsten. Linsen zufügen, kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mit den Gewürzen abschmecken, Tomaten und Bohnen zufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln aus der Folie nehmen, halbieren und mit einem Löffel ein bisschen auskratzen, so dass man sie füllen kann. Dieses unter das Linsen- Sugo mischen. Die Kartoffelhälfte in eine Auflaufform legen und den Sugo gleichmäßig darauf verteilen.

Mit Käse bestreuen und nochmals für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Mit frischem Rucola servieren.

Gedanken: eine perfekte fleischfreie Alternative. Man kann es aber auch mit Hackfleisch zubereiten. Der frische Rucola passt perfekt zu dem süßlichen Kartoffelgeschmack.