



Gefüllte Süßkartoffel mit Bio-Sauerkraut

Zutaten für 2 Personen

- 2 Süßkartoffeln
- 200 g Mildessa BIO-Sauerkraut
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 1 Pastinake
- 1 lila Möhre (mit jeder anderen Möhre schmeckt es genauso lecker)
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 100 g Cashewkerne
- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Quark
- 5 EL Rapsöl
- 1/2 TL Paprikapulver
- Meersalz



Verwendete Produkte



Schritt 1: Der Anfang

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und Backpapier auf ein Backblech legen. Waschen Sie die Frühlingszwiebeln und schälen Sie Karotte und Pastinake. Die Kichererbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schneiden Sie die Pastinake in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Danach mit dem Sparschäler die Möhre der Länge nach in breite Streifen schneiden.

Schritt 2: Die Süßkartoffeln

Waschen Sie die Süßkartoffeln gründlich und stechen Sie sie mehrfach mit einem Spieß oder Messer ein, damit später im Ofen der Dampf entweichen kann. Auf dem Blech platzieren und je nach Größe der Knollen, 35-45 Minuten backen, bis sie weich sind. Schneiden Sie die Süßkartoffeln nach dem Backen längs ein (nicht komplett zerschneiden) und würzen Sie sie mit etwas Salz.

Schritt 3: Die Füllung

Geben Sie etwas Rapsöl in eine große Pfanne und braten Sie Pastinakenwürfel, Kichererbsen und Cashewkerne von allen Seiten goldbraun an. Anschließend das Mildessa Bio-Sauerkraut hinzufügen. Würzen Sie zum Schluss mit Paprikapulver.



Schritt 4: Der Joghurt-Quark-Dip

Vermengen Sie Joghurt und Quark zu gleichen Teilen miteinander und würzen Sie mit etwas Salz.

Schritt 5: Der letzte Schliff

Die gebackenen Süßkartoffel Hälften auf den Tellern anrichten und das Sauerkraut, das Gemüse und die Nüsse darauf verteilen und mit geschnittenen Frühlingszwiebeln und lila Möhrenstreifen garnieren. Servieren Sie den Joghurt-Quark-Dip dazu.