GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL
MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE, BELUGALINSEN UND SPROSSENMIX

Zutaten für 4 Portionen

2	große Süßkartoffeln
200 g	Belugalinsen
150 g	körniger Frischkäse
100 g	Sprossenmix (z. B. Alfalfa, Radieschensprossen)
2 EL	Olivenöl
	Saft einer halben Zitrone
	Salz und Pfeffer
	Frische Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit einem Messer mehrmals einstechen. Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 40-45 Minuten backen, bis sie weich sind.

Während die Süßkartoffeln im Ofen sind, die Belugalinsen nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und beiseitestellen.

Das Süßkartoffelfleisch in den gebackenen Süßkartoffelhälften mit einer Gabel leicht zerdrücken. Den körnigen Frischkäse in einer Schüssel mit der gehackten Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Belugalinsen und den Frischkäse auf die gebackenen Süßkartoffelhälften streichen.

Den Sprossenmix gleichmäßig auf den gefüllten Süßkartoffelhälften verteilen.

Die gebackenen Süßkartoffeln mit körnigem Frischkäse, gewürzten Belugalinsen und Sprossenmix auf einem Teller anrichten. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Weitere Informationen
auf unserer Aktionsseite

kühl CATERING