

Ofen Süßkartoffeln

Zubereitungszeit ca. 80 Minuten
Für 4 Personen



Zutaten:

- 4 große Süßkartoffeln
- 0,5 Brokkoli
- 4 Champignons
- 0,5 Blumenkohl
- 0,5 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- TIPP: Du kannst hier die Zutaten gerne variieren.
Sehr gut schmecken z.B. auch Oliven oder Feta als Füllung

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
2. Die Süßkartoffeln waschen und mehrfach mit einer Gabel einstechen
3. Die Kartoffeln auf ein Backrost geben und im Ofen ca. 50 min weich backen
4. Währenddessen das Gemüse waschen und klein schneiden. Dann ebenfalls in den Ofen geben (es braucht ca. 30 min)
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, der Länge nach aufschneiden und das Süßkartoffelfleisch grob aushöhlen
6. Das Süßkartoffelfleisch mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen, mit Zitronensaft und Gewürzen gut vermischen und anschließend wieder in die Süßkartoffeln füllen.
7. Noch einmal etwa 10 min in den Ofen geben und anschließend heiß servieren
8. TIPP: Dazu passt gut ein Dipp aus Avocado oder Crème fraîche