

Rezept der Woche



Überbackene Süßkartoffeln mit Rotkohlfüllung und Feldsalat

Zutaten: 4 Portionen

- 2 Süßkartoffeln (je 300 bis 400g)
- ½ kleiner Rotkohl
- 2 EL Walnüsse
- 50 g Feta
- Salz/Pfeffer/Zucker
- Olivenöl

Salat

- 150 g Feldsalat
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl

Dip

- 300 g Sauerrahm
- 1 TL Paprika
- 1 TL Curry
- 1 EL Sojasoße

Die Süßkartoffeln waschen und etwa 20 bis 25 min weich kochen. Inzwischen den Rotkohl putzen, den Strunk herausschneiden und den Kohl fein hobeln oder schneiden. Feta zerbröseln, mit dem Rotkohl und den Walnüssen mischen. Den Backofen auf 200 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln abgießen und längst halbieren, mit einem Löffel aushöhlen bis auf einen 1 cm breiten Rand. Die Hälften auf ein gefettetes Backblech setzten. Die herausgelösten Kartoffelstücke würfeln und mit der Rotkohlmischung vermengen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer kräftig würzen. Die Füllung auf die Süßkartoffeln verteilen und mit je 1 TL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 20 min überbacken.

Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Aus Senf, Essig, Olivenöl, Honig und Salz ein homogenes Dressing herstellen. Erst beim Anrichten über den Salat träufeln.

Für den Dip den Sauerrahm mit den Gewürzen und der Sojasauce alle glattrühren und gut abschmecken.

Die gebackenen Süßkartoffeln mit dem Salat und dem Dip anrichten und servieren.