

Rezept der Woche



Gebackene Süsskartoffeln mit Sauerkraut

(vegan, gluten- und laktosefrei)

Zutaten (4 Portionen):

- 4 Süßkartoffeln a 300 g

FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g gekochte Kichererbsen
- 2 EL natives Sonnenblumenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Meersalz
- 200 g frisches Sauerkraut
- 2 Handvoll Rucola
- etwas Sesam

FÜR Die SAUCE

- 100 g Cashewkerne (oder Cashewmus)
- 4 TL Weißweinessig
- 2 TL Ahornsirup
- 4 TL natives Sonnenblumenöl
- 4 TL Kapern
- 70 ml Wasser
- Meersalz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und mehrfach mit einem Spieß oder Messer einstechen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln auf dem Blech platzieren und auf mittlerer Schiene je nach Größe etwa 35-45 Minuten backen, bis sie schön weich sind (Stäbchenprobe).

Die Cashewkerne mit dem Essig, Ahornsirup, Sonnenblumenöl, Kapern und Wasser cremig pürieren und mit Salz abschmecken. (Wer keinen starken Mixer hat, sollte die Cashews mindestens 4 Stunden einweichen. Wenn es schnell gehen soll geht auch Cashewmus.)

Eine kleine Pfanne erhitzen und die abgetropften Kichererbsen in dem Öl braten, bis sie anfangen zu hüpfen. Mit geräuchertem Paprikapulver und Salz abschmecken.

Die Süßkartoffeln nach dem Backen längs einschneiden, die beiden Hälften auseinander drücken und etwas salzen. Anschließend mit dem Sauerkraut, den Kichererbsen und der Sauce belegen. Mit frischem Rucola und etwas Sesam garnieren.