



Gebackene Süßkartoffeln mit Spinatfüllung



Rezepte vom LAISEACKER

Zutatenliste (4 Personen):

2 große Süßkartoffeln, 300g Spinat, 1 große Zwiebel, 200g Tempeh z.B. Lupine-Wildkräuter, 75g Camembert z.B. Creamy White Olivenöl zum Braten, Etwas Brunnenkresse zum Garnieren Oregano, Majoran, Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln waschen und längs halbieren und mit der Gabel mehrmals einstechen. Den Backofen auf 180°C Umluft einstellen und auf einem Backblech die 4 Süßkartoffelhälften mit der Schnittkante nach unten auslegen und für 20 Minuten backen.
2. Den Spinat waschen, eventuell von Stielen befreien und würfelgroß hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Tempeh ebenfalls in Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl verteilen und die Zwiebeln mit dem Tempeh darin kurz anrösten. Dann den Spinat dazugeben und braten, bis er zerfallen ist. Mit Oregano, Majoran, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, umdrehen und leicht aushöhlen. Nach Belieben nochmals kurz mit dem Spinat vermengen und dann mit einem Löffel die Füllung in die Süßkartoffel geben. Nochmals für 10-15 Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.
5. Den Camembert in kleine Stücke reißen und auf die heißen Süßkartoffeln geben. Die Brunnenkresse schneiden und damit garnieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de.

Guten Appetit

