

Gefüllte Süßkartoffel



MOOD FOOD

Leckere Rezeptideen, die Deine Stimmung steigern lassen!

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffel im Backofen bei 220°C ca. 40 Minuten garen.
2. Die Linsen im Salzwasser 30 Minuten kochen.
3. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin 2 Minuten dünsten. Die Tomaten dazugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Die Linsen hinzufügen und mit etwas Wasser ablöschen. Die Hälfte der sauren Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
6. Die fertige Süßkartoffel bis zur Mitte halbieren und die Linsenmischung darin verteilen. Mit der restlichen Sahne und der Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 30 g Berglinsen, trocken
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 1 Tomate (ca. 110 g)
- 30 g Saure Sahne 10% Fett
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, gehackt



420 kcal
Kalorien



65 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



13 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff