Gefüllte Süßkartoffel mit Schmand, Pilzen & Feta

Zutaten

Menge	
3 Stängel	Petersilie
2 Handvoll	Spinat
2 größere	Süßkartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
	Salz
1 EL	Butter
150 g	braune Champignons
2 EL	Sonnenblumenkerne
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
60 g	Feta
	Chiliflocken
1	Knoblauchzehe
4 EL	Schmand

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

pro Portion: 2794 kJ, 667 kcal, 82,3 g Kohlenhydrate, 19,4 g Eiweiß, 33,5 g Fett, 78,8 mg Cholesterin, 12,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

Zubereitung

Du brauchst noch eine Rezeptidee für dein nächstes Mittagessen? Dann ist diese gebackene Süßkartoffel mit Champignon-Spinat-Füllung perfekt für dich! Die Süßkartoffel wird zuerst im Ofen gebacken und dann mit einer schnellen Champignon-Spinat-Füllung und Schmand gefüllt. Getoppt mit Feta, Sonnenblumenkernen und Petersilie ist die Süßkartoffel auch schon fertig. Die gebackene Süßkartoffel kannst du natürlich auch einfach mit den Zutaten füllen, die du gerade noch zuhause hast. Super lecker ist die gebackene Süßkartoffel zum Beispiel auch mit einer mexikanischen Füllung mit Mais, Bohnen und Salsa! Die gebackene Süßkartoffel ist also das perfekte Mittagessen, wenn du schnell eine Inspiration brauchst! Probier's unbedingt mal aus, so einfach geht's:

Step 1:
Zuerst heizt du den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor. Dann die Süßkartoffel mit einer Gabel mehrfach einstechen und im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde weich garen.

Step 2:
In der Zwischenzeit kannst du die Füllung machen. Dazu die Champignons in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein würfeln und die Petersilienblätter fein hacken. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Nun erhitzt du die Butter in einer Pfanne und brätst die Pilze darin knusprig an. Am Ende den Knoblauch und den Spinat dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Step 3:
Die weichen Süßkartoffeln schneidest du der Länge nach auf, drückst sie leicht auseinander und salzt sie gut von innen. Jetzt kleckst du jeweils zwei Esslöffel Schmand hinein, gibst die Pilzmischung darauf und bestreust alles mit Feta, Sonnenblumenkernen und Petersilie.