

Gefüllte Süßkartoffel mit Kokos-Dip

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Süßkartoffeln

2 Süßkartoffeln (mittelgroß)
2 Esslöffel Pflanzenöl
Alufolie

Für den Salat

150 g Freekeh (alternativ Couscous)
100 g Babyspinat
4 Frühlingszwiebeln
1 grüner Apfel (Granny Smith)
50 g Cashewkerne
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Kokos-Dip

250 g Harvest Moon Kokosalternative
½ Bio-Limette
1 kleine Knoblauchzehe
2 Esslöffel kaltes Wasser
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Minze

Heiße, bunte Kumpir sind besonders lecker.

Gefüllte Süßkartoffel und Kokos-Dip machen's mal exotisch. Ersetze den klassischen Erdapfel durch fruchtige Süßkartoffel und serviere statt Quark eine leichte frische Creme aus der Kokosalternative von Harvest Moon dazu. Fülle die orangene Knolle mit ballaststoffreichem Freekeh-Salat und viel grünem Gemüse. Das Ergebnis: absolut gesund, absolut lecker und absolut vegan.

- 1 -

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln waschen und trocknen.

- 2 -

Süßkartoffeln mit Olivenöl einpinseln, jeweils in ein Stück Alufolie einwickeln, mit einer Gabel mehrfach anstechen, auf ein Backblech legen und 45 Minuten im heißen Ofen garen. Anschließend kurz abkühlen lassen.

- 3 -

Für den Salat Freekeh (oder Couscous) nach Packungsanleitung garen. Babyspinat, Frühlingszwiebeln und Apfel waschen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Alle Zutaten mit Olivenöl in einer großen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Für den Kokos-Dip Schale der Limette abreiben und Saft auspressen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Kokosalternative mit Limettensaft, -abrieb, Knoblauch und Wasser zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gefüllte Süßkartoffel mit Kokos-Dip

- 5 -

Petersilie und Minze waschen, trocknen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

- 6 -

Süßkartoffel mit einem Löffel vorsichtig etwas aushöhlen und mit Freekeh-Salat füllen. Mit Dressing toppen und mit gehackten Kräutern garnieren.