

Gefüllte Süßkartoffel mit Rucola und pochiertem Ei

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

65
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Kartoffeln

4 Süßkartoffeln
1 Dose Kidneybohnen
125 g Brie
1 Bund Rucola
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Zitrone
4 Eier
2 Esslöffel Essig
Salz, Pfeffer

Lauwarm, flüssig und in knalligem Orange läuft der cremige Dotter aus dem pochierten Ei über den marinierten Rucola hinweg. Das flüssige Gelb bahnt sich seinen Weg durch die Füllung aus weichen Kidneybohnen und würzigem Brie, bis ganz hinab zur heiß dampfenden Süßkartoffel - frisch aus dem Ofen. Süßkartoffel-Freunde: Mehr geht nicht!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Süßkartoffeln gründlich waschen und rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen. Einzeln in Alufolie einpacken. Auf den Ofenrost legen und 60 Minuten im heißen Ofen garen.

- 3 -

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten auskühlen lassen. Folie oben öffnen und Kartoffeln längs aufschneiden. Dabei solltest du darauf achten, dass sie unten ganz bleiben und du sie nicht komplett zerteilst.

- 4 -

Brie in Scheiben schneiden und Kidneybohnen abgießen. Süßkartoffeln mit Brie und Bohnen füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten (ohne die Folie zu verschließen) im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

- 5 -

Zitrone auspressen. Rucola waschen und mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

- 6 -

Für die pochierten Eier Wasser in einem Topf erhitzen und Essig zugeben. Das Wasser sollte heiß sein (ca. 75 °C), aber nicht kochen. Eier einzeln in ein kleines Schälchen aufschlagen und nacheinander vorsichtig in das heiße Wasser gleiten lassen. Mit 2 Löffeln das Eiweiß um den Dotter herum zu einem "Päckchen" formen. 3 - 4 Minuten ziehen lassen, bis das Eiweiß fest geworden ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und in kaltes Wasser legen.

- 7 -

Gefüllte Kartoffeln aus dem Ofen holen und mit Rucola

Gefüllte Süßkartoffel mit Rucola und pochiertem Ei

belegen. Eier auf Küchenpapier abtropfen und ebenfalls auf die Kartoffel legen.