

Ofen-Süßkartoffel mit Linsen-

Spinat-Füllung und Joghurt

— Bio Kochbox KW 27



Ofen-Süßkartoffel mit Linsen- Spinat-Füllung und Joghurt



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 große Süßkartoffeln
- 150 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 150 g Pflanzlicher Joghurt
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Dill

Eigener Vorrat:

- 120 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln werden gründlich gewaschen, trockengetupft und im Ganzen im Ofen gebacken, bis sie weich sind. Die Linsen werden gewaschen und in Wasser bissfest gekocht. Der Spinat wird verlesen, gewaschen und trockengeschleudert. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Der Dill wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und etwas Saft ausgepresst. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch angeschwitzt, anschließend werden die Linsen und der Spinat hinzugefügt und kurz zusammenfallen gelassen. Die Mischung wird mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt. Die gegarten Süßkartoffeln werden aufgeschnitten, leicht auseinander gedrückt und mit der Linsen-Spinat-Mischung gefüllt. Aus pflanzlichem Joghurt, Zitronensaft und Dill wird eine frische Sauce gerührt, die über die gefüllten Süßkartoffeln gegeben wird.