

gefüllte Süßkartoffel aus dem Backofen

Zutaten: (für 1 Portion)

1 Süßkartoffel (ca. 300 g)

für die Gemüsefüllung:

50 g Kichererbsen
50 g Mais
50 g Erbsen, tiefgefroren
½ rote Zwiebel
1 EL Sojasoße
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
einige Spritzer Tabasco (nach Belieben)

für den Joghurdip:

2 EL Sojajoghurt
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie
2-3 Spritzer Tabasco

für die Guacamole:

½ Avocado
1 TL Zitronensaft
1 TL gehackte rote Zwiebel
Salz, Pfeffer
2 Cherry-Tomaten



Zubereitung

Backofen vorheizen auf 200°C Ober-/Unterhitze.

Die Süßkartoffel waschen und mit einer Gabel mehrmals ringsherum einstechen. Ihr dürft die schon richtig maltretieren. In ein Stück Alufolie wickeln und im Backofen für ca. 1,5 bis 2 Stunden backen. Je nachdem wie groß und dick die Süßkartoffel ist.

Gemüsefüllung:

Kichererbsen, Mais und Erbsen zusammen mit Sojasoße und Tomatenmark mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Die Gemüsemischung dazu geben und einige Minuten anbraten.

Joghurdip:

Joghurt mit den übrigen Zutaten glatt rühren und abschmecken.

Guacamole:

Die Avocado aushöhlen und das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel klein hacken, Tomaten in kleine Stücke scheiden. Mit der Avocado vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Süßkartoffel fertig gegart und schön weich ist, vorsichtig die Alufolie öffnen und die Süßkartoffel an der Oberseite leicht einschneiden und etwas auseinander klappen. Vorsichtig vorgehen, das ganze ist sehr heiß.

Etwas Joghurdip hinein geben, dann die Gemüsefüllung hinein, noch einen Klecks Joghurdip und obendrauf die Guacamole.