

Gefüllte Süßkartoffeln



Zutaten:

- 4 Süßkartoffeln (mittelgroß)
- etwas Kokosöl
- 1 Karotte
- 1 kleiner Apfel
- 6 Radieschen
- 1 Zwiebel
- 2 EL getrocknete Tomatenraspel
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze:
 - Salz, Pfeffer
 - Chilliflocken
 - Paprika, scharf

Zutaten für den Dip:

- 1 Avocado
- 6 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Agavensirup
- Gewürze:
 - Salz, Pfeffer
 - 1 TL Kreuzkümmel

Zutaten zum Garnieren:

- 1 Bund Rucola
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Süßkartoffeln mit etwas Kokosöl einreiben und im vorgeheizten Backofen (180 Grad) durchgaren. Karotten, Apfel und Radieschen fein raspeln, Zwiebel fein würfeln und alles vermischen. In einem Sieb 10 Minuten ruhen lassen und das austretende Wasser verwerfen. Die Masse mit den Gewürzen, Tomatenraspel und Olivenöl vermengen.

Für den Dip alle Zutaten pürieren.

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten.

Anrichten:

Die Süßkartoffeln nach dem backen vorsichtig aufbrechen, die Füllung darauf verteilen. Ein Esslöffel Dip über die Mischung geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Das Ganze mit dem Rucola garnieren.