

Gebackene Süßkartoffeln mit Pilzen

39/22

Liebe Köch*innen,

wir haben diese Woche regionale Süßkartoffeln für euch. Sie kommen aus Schwabach vom Biolandhof Schnell. Wussten ihr, dass Süßkartoffeln wie Kartoffeln zubereitet werden können, sie aber nicht miteinander verwandt sind? Die Süßkartoffel, die auch Batate genannt wird, zählt botanisch zu den Windengewächsen und nicht wie die Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen. Der Zuckergehalt der Süßkartoffel ist etwa dreimal höher als bei Kartoffeln, daher kommt die süßliche Note der Knolle. Es gibt vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten für die Süßkartoffel, zum Beispiel als Suppe, Auflauf, Püree oder Pommes. Wir stellen euch diese Woche eine einfache, aber leckere Variante für gebackene Süßkartoffeln mit Pilzen vor.

Wir wünschen guten Appetit!



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 300 g Pilze, z. B. Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge
- 1 Lauchzwiebel
- Butter
- ½ Glas Kidneybohnen
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Honig

Für den Dip:

- 100 g saure Sahne
- 1 TL Zitronensaft
- Kräutersalz
- Frische Kräuter fein gehackt, z. B. Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Kartoffeln mit Öl und Salz einreiben und 40 Minuten im Backofen backen. Pilze putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter dazugeben. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit dem Dip schön anrichten.