Überbackene Süßkartoffel mit Quinoa-Füllung

Dieses schöne Rezept mit außergewöhnlichen Zutaten ist perfekt als leichtes Sommergericht oder Grillbeilage: Überbackene Süßkartoffel mit Quinoa-Füllung und frischen Kräutern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

1 Stk.	Süßkartoffel
120 g	Quinoa
250 ml	Wasser
4 EL	Granantapfelkerne
1 Bund	frische Kräuter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
50 g	Hartkäse (geriebenen)

Zubereitung

1. Für die überbackene Süßkartoffel mit Quinoa-Füllung zu Beginn den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffel sorgfältig waschen, putzen und in Alufolie wickeln, rund 40 Minuten im Ofen garen.

2. In der Zwischenzeit die Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser gründlich durchspülen. Anschließend in einen Topf füllen, mit dem Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack Pfeffer und Salz zufügen und bei niedriger Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend vom Feuer nehmen.

3. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, putzen und fein hacken, unter die fertige Quinoa heben. Die Hälfte des geriebenen Käses sowie die Granatapfelkerne ebenfalls untermischen.

4. Die Süßkartoffel nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, diesen nicht ausschalten. Kartoffel etwas abkühlen lassen, längs halbieren. Die Hälften leicht eindrücken und in die Mulden die

Quinoa-Füllung geben. Den übrigen Käse darüber verteilen und weitere 15 Minuten backen.

Tipp

Die überbackene Süßkartoffel mit Quinoa-Füllung schmeckt sehr gut mit einem Dip, zum Beispiel Kräutertopfen. Quinoa enthält besonders viele Mineralien und sättigt gut.