

SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR MIT JOGHURT-MINZ-SOSSE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE KARTOFFELN

- 4 große Süßkartoffeln (à ca. 300 g)
- 150 g Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 100 g Kirschtomaten
- 150 g Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 100 g schwarze Oliven
- 150 g Feta
- ½ Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Minze
- 500 g Joghurt
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter
- 60 g geriebener Gouda

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 113 kcal
- 3 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 10 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln mit einer Gabel mehrere Male einstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Je nach Größe etwa 45 – 55 Minuten backen.
2. Inzwischen die Füllung vorbereiten. Dafür die Möhren schälen und auf einem Küchenhobel fein raspeln. Mit Öl und 2 EL Zitronensaft mischen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Oliven gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Feta ebenfalls abtropfen lassen und würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln, Oliven und Feta zu der Möhrenmischung geben und vermischen.
4. Für die Soße Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt, übrigen Zitronensaft, Knoblauch und Minze in einer Schüssel mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und vorsichtig der Länge nach aufschneiden, ohne sie vollständig zu halbieren. Jeweils etwas Butter und geriebenen Gouda hineingeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und alles mit einer Gabel gut vermengen. Jeweils mit Möhrenraspel, Tomaten, Gurke, Zwiebel, Oliven und Feta füllen. Mit etwas Joghurt-Soße anrichten und mit Petersilie garniert servieren.



REISER RÄT

Für einen intensiveren Petersilien Geschmack kann ein Teil der Stiele mitverwendet werden.

