

Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffeln:

8 kleine Süßkartoffeln	Salz	200 g Räuchertofu
300 g Austernpilze	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	Rapsöl	80 g Pflücksalat

Für den Mandel-Kräuter-Dip:

150 g Mandelmus	1 Limette	2 TL Ahornsirup
150 ml Wasser	Salz	Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten. Mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren. Dann abgießen, ausdämpfen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die Süßkartoffeln dann für weitere 20-25 Minuten backen. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie bei leichtem Druck auf die Schale sofort nachgeben.

In der Zwischenzeit Mandelmus in eine Schüssel geben. Von der Limette den Saft auspressen und mit Ahornsirup und Wasser zum Mandelmus geben. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Dill abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Die Kräuter unter den Dip heben und kühl stellen.

Den Tofu mit einem Küchentuch gut trockentupfen, die Pilze putzen, die Stiele nicht verwenden, da sie beim Braten leicht zäh werden. Den Tofu zerbröseln und die Pilzhüte in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

10 Minuten bevor die Süßkartoffeln aus dem Ofen kommen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Pilze darin 1 Minute scharf anbraten, dann die weißen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 4-5 Minuten braten. Ab und zu umrühren.

Derweil den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen.

Die Schale der Süßkartoffeln oben her mit einem Messer aufschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Hälften etwas auseinanderdrücken.

Die Süßkartoffeln auf die Teller setzen, die Tofu-Pilz-Füllung hineingeben, die Paprikawürfel zugeben und den Dip dazu servieren.

Nicole Just am 24. Juli 2017