



Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta und Spinat

Zutaten (für vier Portionen)

Gefüllte Süßkartoffeln

4 große Süßkartoffeln (à circa 300 g)
2 EL Olivenöl
Salz

Feta-Basilikum-Spinat-Füllung

1 Zwiebel
200 g Baby-Spinat
150 g Feta
150 g Ricotta
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
Abrieb einer Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1 TL Chiliflocken

Gepickelte Radieschen

150 g Radieschen
100 ml Weißweinessig
100 ml Wasser
2 EL Zucker
1 TL Salz
1 TL Senfkörner
3 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter

Sowie

4 Zitronenspalten
40 g Pinienkerne
4-8 Basilikumblätter
Olivenöl zum Beträufeln



Zubereitung (circa 70 Minuten):

Die Süßkartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel mehrfach rundherum einstechen. Mit Olivenöl einreiben und salzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 Grad circa 45 bis 50 Minuten backen, bis sie weich sind und sich leicht eindrücken lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. In einer Pfanne eine gewürfelte Zwiebel mit Öl glasig anschwitzen. Frisch geriebenen Knoblauch und den Baby-Spinat hinzufügen. Ein paar Spinatblätter für die Garnitur beiseitelegen. Den Spinat mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Spinat beginnt zusammenzufallen, Zitronenabrieb, Ricotta und den Feta in Bröseln dazugeben. Zu einer cremigen Masse verrühren, beiseitestellen und abkühlen lassen. Zum Schluss grob gehackte Basilikumblätter und Chiliflocken unterrühren. Ein paar Basilikumblätter als Garnitur aufbewahren.

Für die gepickelten (eingelegten) Radieschen das Grün entfernen, die Radieschen gründlich waschen, vierteln und in eine Schüssel füllen. In einem Topf den Weißweinessig, Wasser, Zucker, Salz, Senfkörner und Pfefferkörner aufkochen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Dem Sud noch zwei Lorbeerblätter hinzufügen. Die heiße Flüssigkeit über die Radieschen-Scheiben gießen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen, besser noch über Nacht.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, längs aufschneiden und vorsichtig etwas auseinanderdrücken. Das Innere mit einer Gabel leicht auflockern und die Feta-Basilikum-Spinat-Füllung in die Süßkartoffeln füllen. Zurück auf das Backblech legen und weitere zehn Minuten bei 220 Grad im Backofen überbacken.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf vier Tellern anrichten. Mit den gepickelten Radieschen, gerösteten Pinienkernen, Zitronenspalten, Basilikum- und Spinatblättern, sowie einem Schuss Olivenöl anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

764 kcal – 39 g Fett – 21 g Eiweiß – 85 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.