

## 10. Platz

Aldina Pereira da Silva aus  
Kettenis-Eupen (Belgien)

### Gefüllte Süßkartoffeln mit Avocado und Feta

gelingt leicht

Für 4 Portionen

4 Süßkartoffeln (à ca. 350 g) ♦ Salz ♦  
2 Avocados ♦ 2 EL Limettensaft ♦  
ca. 150 g getrocknete Tomaten in Öl ♦  
2 EL Kapern ♦ 1 Zweig Rosmarin ♦ 2  
Knoblauchzehen ♦ 50 g Pinienkerne ♦ 250  
g Feta ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 TL  
Garam masala (s. Tipp) ♦ 2 Msp. Chilipul-  
ver ♦ **Auf Wunsch:** Leinöl zum Beträufeln

1. Süßkartoffeln waschen und mit Schale ca. 20-30 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und ausdampfen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Avocados halbieren, Kern herausdrehen und Hälften vorsichtig schälen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln. Tomaten abtropfen lassen, dabei ca. 2-3 EL Öl auffangen (ggf. mit Olivenöl ergänzen) und Tomaten in 3 mm breite Streifen schneiden. Kapern abtropfen lassen. Rosmarin kalt abrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Feta mit Gabel fein zerdrücken und



Foto: Klaus Bäsel



zusammen mit Avocados, Tomaten, Kapern, Rosmarin, durchgepresstem Knoblauch und Pinienkernen in Schüssel geben. Tomatenöl zufügen und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Garam masala und Chili kräftig abschmecken.

4. Süßkartoffeln halbieren, mit Teelöffel aushöhlen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand stehen lassen. Süßkartoffelfleisch fein hacken und mit Füllung vermengen. Kartoffelhälften in Auflaufform setzen und Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Ca. 20 Minuten backen und auf Wunsch mit Leinöl beträufelt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten +  
20 Minuten Backzeit

**Pro Portion:** ca. 785 kcal, 3280 kJ, 21 g EW,  
84 g KH, 39 g F, 7 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Garam masala ist eine indische Gewürzmischung. Alternativ können Sie auch je eine Prise Kreuzkümmel, Nelken und Zimt verwenden.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

