Gebackene Süßkartoffel mit Brokkoli

Heiß dampfende Süßkartoffeln, cremige Sauce, fruchtige Tomaten und knackiges Gemüse. Gefüllte Süßkartoffeln sind ein ebenso buntes wie gesundes Gericht. Während sich die Süßkartoffeln quasi von selber backen, kannst du so aromatische Toppings zaubern. Knallige Farben, ganz viele Vitamine: hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Gebackene Süßkartoffel mit Brokkoli | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 2 Süßkartoffeln | 200 Milliliter saure Sahne bzw. Creme Vega | Abrieb einer Zitrone | 100 Gramm (veganen) geriebener Käse | 250 Gramm Cocktailtomaten | 2 Esslöffel brauner Zucker | 1 Knoblauchzehe | 200 Gramm Stangenbrokkoli (alternativ geht auch Brokkoli, grüner Spargel etc.) | 3 Esslöffel Olivenöl | Salz



Gebackene Süßkartoffel mit Brokkoli | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (90 Minuten): 1. Süßkartoffeln mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl einreiben und im Ofen bei 200° Grad für 75 Minuten backen. 2. In der Zwischenzeit saure Sahne bzw. Creme Vega mit dem Abrieb einer Zitrone und einem halben Teelöffel Salz mischen. 3. Cocktailtomaten halbieren und zehn Minuten bevor die Süßkartoffeln gar sind, mit einer klein geschnittenen Knoblauchzehe, dem braunen Zucker und einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne karamellisieren. 4. Gleichzeitig den Stangenbrokkoli zwei Minuten in Salzwasser blanchieren, dann heraus nehmen. 5. Die Kartoffel aus dem Ofen nehmen, einschneiden und mit der sauren Sahne bzw. der Creme Vega und dem Käse füllen. 6. Geschmorte Tomaten und Stangenbrokkoli darauf drapieren und sofort servieren.

Jetzt noch mehr Kartoffelgerichte und weitere Rezepte mit Süßkartoffeln entdecken!

Nährwerte/Stück: 812 Kalorien | 41 Gramm Fett | 82,1 Gramm Kohlenhydrate | 28 Gramm Eiweiß