

Rezept

# Gefüllte Süßkartoffeln

Ein Rezept von Gefüllte Süßkartoffeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Süßkartoffeln (à 200 g)	<b>1</b> unbehandelte Orange
<b>100 ml</b> Kokosmilch	<b>1 TL</b> frisch gemahlene, Muskatnuss
Salz	<b>50 g</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

## Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen und in reichlich Wasser in 35 Min. gar kochen. Inzwischen die Orange heiß abwaschen, gut trocknen und die Schale abreiben. Süßkartoffeln abgießen, längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Backofengrill vorheizen.
2. Fruchtfleisch mit der Kokosmilch und der Orangenschale zu Püree stampfen, mit Muskatnuss und Salz abschmecken. In die ausgehöhlten Süßkartoffeln füllen. Butter in Flöckchen obenauf setzen. Unter dem Grill in ca. 3-5 Min. goldbraun überbacken.