

Rezept

Mit Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

Ein Rezept von Mit Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln , am 25.03.2023

Zutaten

4 Süßkartoffeln (à 350-400 g)	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
Salz	Pfeffer
200 g Hähnchenbrustfilet	1 Bund Schnittlauch
1 Möhre	Currypulver
2 EL Öl	150 g mittelalter Gouda (am Stück)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 24 g F, 32 g EW, 103 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften hacken. Beides mit Joghurt verrühren, den Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Filet trocken tupfen und ca. 1 cm klein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Alles bis auf ein paar Schnittlauchröllchen mischen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Das Öl unterrühren. Den Gouda grob raspeln.
2. Süßkartoffeln längs tief einschneiden und die Hälften auseinanderdrücken. Mit der Hähnchenmischung füllen und mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Den Grill dazuschalten und die gefüllten Süßkartoffeln ca. 3 Min. übergrillen. Mit den übrigen Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem Dip servieren.