Rezept

Tatlı Patates Kumpir - Gefüllte Süßkartoffeln

Ein Rezept von Tatlı Patates Kumpir - Gefüllte Süßkartoffeln, am 12.10.2024

Zutaten

2	mittelgroße Süßkartoffeln (je etwa 350 g)
	Salz
2 TL	Weißwein (ersatzweise 1 TL Weißweinessig)
	Pul Biber
3	Tomaten
1	kleine Salatgurke
3 EL	+ 4 TL Olivenöl
2 EL	Granatapfelsirup
2	Knoblauchzehen
1	kleine rote Zwiebel
1	Möhre
½ Bund	Koriandergrün

Außerdem:

2 EL	Joghurt
	Zitronensaft zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich unter Wasser abbürsten und trocken tupfen. Die Knollen mit 1 EL Öl einreiben, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen. Sie sollen richtig schön weich werden.

2. Inzwischen für das Dressing 2 EL Olivenöl mit Granatapfelsirup und Wein in einer Schüssel verquirlen. Den Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Die Sauce mit Salz und Pul Biber abschmecken.

3. Die Zwiebel schälen und mit der übrigen Knoblauchzehe sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Möhre und Gurke putzen und schälen. Das Gemüse ebenfalls sehr fein würfeln, mit Zwiebel und Knoblauch zum Dressing geben, alles gut mischen und ziehen lassen. Kurz bevor die Süßkartoffeln gar sind, den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat heben.

4. Sobald sich das Süßkartoffelfleisch beim Test mit einer Gabel weich anfühlt, die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und halbieren. Mit einem Messer mehrfach in die Kartoffelhälften stechen, das Fruchtfleisch lockern und jeweils 1 TL Öl darüberträufeln. Das Kartoffelfleisch mit der Gabel zu Püree drücken, ohne die Schale zu beschädigen, dann den Salat darauf verteilen. Als i-Tüpfelchen noch etwas Joghurt darüberlöffeln. Wer es gerne säuerlicher mag, beträufelt die Süßkartoffelhälften mit Zitronensaft.