

<https://www.rewe.de/rezepte/gefuellte-suesskartoffel-schiffchen/>



Gefüllte Süßkartoffel-Schiffchen

Gesamt: 50 min

Zubereitung

1 Süßkartoffeln waschen und halbieren. Schnittflächen mit 1 EL Öl bestreichen und die Süßkartoffeln im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 50 Minuten backen, bis das Innere weich ist.

2 In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Spinat waschen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Couscous unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und Koriander unterheben.

3 Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Inneres mit je 1 TL Butter und Gouda zerdrücken. Couscous-Füllung auf die Süßkartoffeln verteilen. Feta zerbröseln, auf den Süßkartoffeln verteilen.

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Süßkartoffeln

2 EL Öl

100 g Couscous

0,5 Bund Koriander

1 rote Zwiebel

50 g Blattspinat

Salz

Pfeffer

4 TL Butter

4 TL geriebener Gouda

100 g Feta