

Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Pilzen

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Öl und Salz in eine Schüssel geben und die Kartoffeln damit einreiben. Die Süßkartoffeln nun im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Währenddessen die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Die Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit gut einkochen lassen.

Die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Kräutern würzen.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dip servieren.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

2 Süßkartoffel(n)

3 EL Öl

Salz und Pfeffer

300 g Pilze, z. B Champignons,
Steinpilze, Pfifferlinge

1 Frühlingszwiebel(n)

Butter

½ Dose Kidneybohnen

1 EL Balsamico

1 EL Honig

Für den Dip:

100 g saure Sahne

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Kräuter nach
Geschmack, frisch, fein
gehackt,

Verfasser: hannah_kocht_einfach