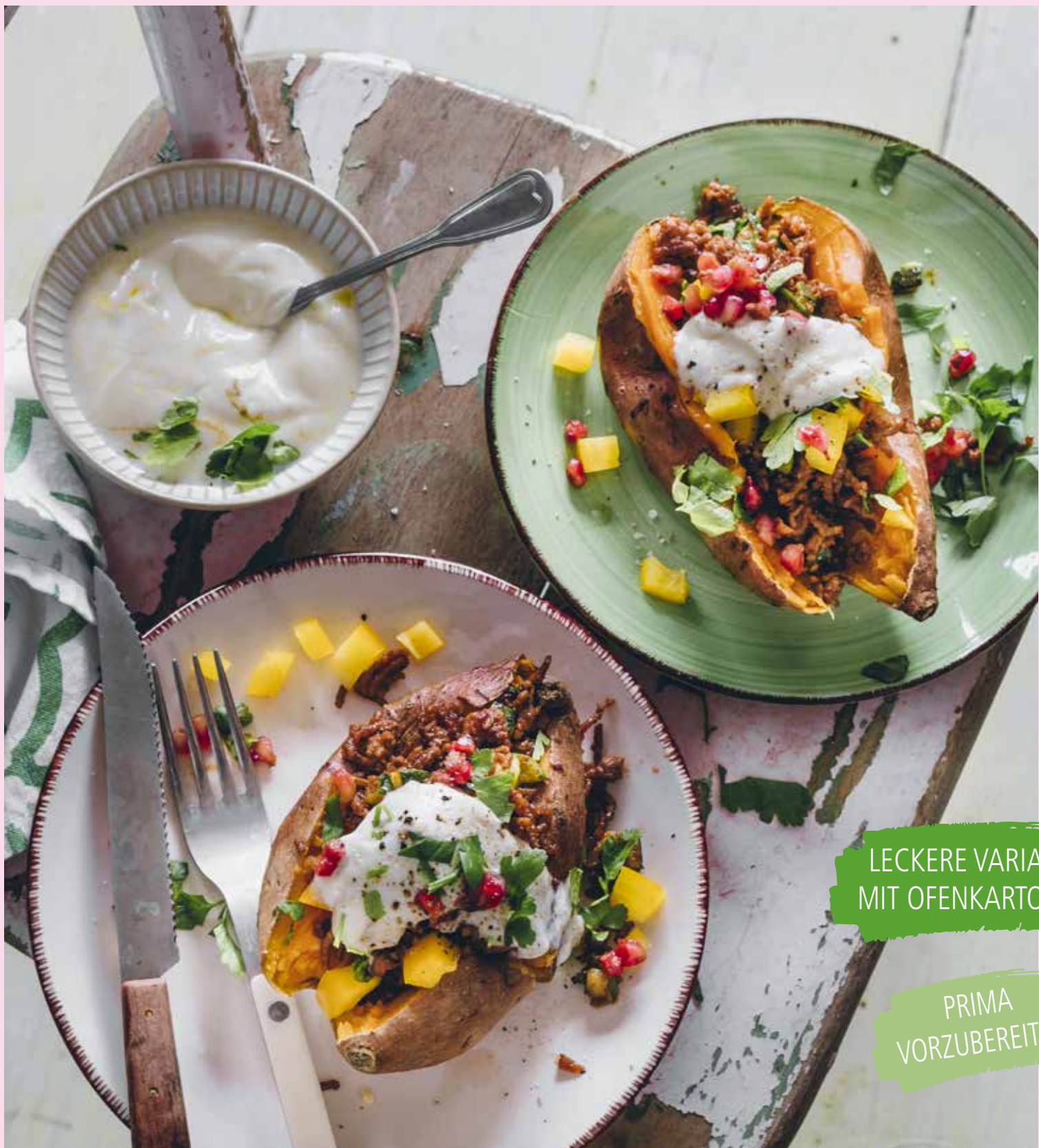


HEUTE GIBT'S: GEFÜLLTE SÜßKARTOFFELN MIT KREUZKÜMMELJOGHURT



LECKERE VARIANTE:
MIT OFENKARTOFFELN

PRIMA
VORZUBEREITEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
6 EL Olivenöl, 1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
1 gelbe Paprikaschote
1 Zucchini (ca. 150 g)
1 Bund Koriandergrün
250 g Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark
2 TL gem. Kreuzkümmel
Salz, Cayennepfeffer
4 EL Granatapfelkerne
150 g Naturjoghurt
1–2 TL Zitronensaft
Außerdem: Alufolie

ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen und mit je ½ EL Öl einreiben. Jede Süßkartoffel in Alufolie wickeln, ca. 1 Std. auf dem Blech im Ofen backen.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, klein würfeln. Zucchini waschen, ebenfalls würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.
- In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, 3–4 Min. unter Rühren mitbraten. Mit 1 TL Kreuzkümmel, etwas Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Granatapfelkerne und das Koriandergrün unterrühren.
- Joghurt mit dem Zitronensaft, dem übrigen Öl (1 EL) und dem übrigen Kreuzkümmel (1 TL) verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Süßkartoffeln an einer Stelle auswickeln, probenhalber einstechen. Wenn das leicht geht, die Süßkartoffeln längs einschneiden und aufbrechen, ansonsten noch 5–10 Min. weiter garen. Die fertigen Süßkartoffeln aus der Folie wickeln, mit dem Hackfleischmix und dem Kreuzkümmeljoghurt servieren.

WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS:

Wer eine Mikrowelle hat, kann die Süßkartoffeln darin ganz einfach und ruckzuck garen. Anleitung unter: tinyurl.com/suesskartoffeln