Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Gefüllte Süßkartoffel mit Spinat, Pilzen und würzigem Dip

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln (Stückgewicht ca. 300 g)
- 250 g Spinat, gewaschen
- 250 g Pilze (z.B. Pfifferlinge, Shitake, Champignons)
- 100 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 300 g Frischkäse
- 300 g Quark
- 50 g Karotte, geraspelt
- 25 g Kräuter, geschnitten (z.B. Schnittlauch, Petersilie)
- 2-3 EL Curry
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss
- Wer möchte: etwas Chili oder Harissa
- Etwas Öl oder Butter zum Braten

Zubereitung

Die Süßkartoffeln in eine ofenfeste Form legen und 1 cm hoch Wasser angießen. In den auf 200°C vorgeheizten Ofen (Umluft) geben und ca. 50-60 Minuten backen. Tipp: an der dicksten Stelle mit einem Messer einstechen und prüfen, ob die Süßkartoffeln weich sind.

In einem Topf die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit etwas Öl oder Butter ca. 2-3 Minuten (bei mittlerer Hitze) dünsten. Dann Spinat zugeben und 4-5 Minuten weiter dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Pilze putzen und gegebenenfalls vierteln. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl 4-5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Frischkäse, Quark, Kräutern, geraspelten Karotten, Salz, Pfeffer, Honig und Curry einen Dip mischen. Eventuell mit Chili oder Harissa abrunden.

Zum Anrichten die Süßkartoffeln längs aufschneiden und etwas auseinanderklappen. Spinat, Pilze und den Curry Dip einfüllen. Sofort servieren.