



MIT GRÜNKOHL GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

Zutaten

- 2 Süßkartoffeln
- 250 g Grünkohl
- 100 g Fetakäse
- 30 g Pinienkerne
- 1 EL Kokosöl
- 1/2 Zwiebel



Zubereitung

Die Süßkartoffeln waschen, nicht schälen und der Länge nach halbieren. Mit Kokosöl bestreichen und bei 180°C für ca. 20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit den Grünkohl in kleine Stückchen zupfen und in kochendem Salzwasser für ca. 2 Minuten blanchieren. Danach in kaltem Wasser kurz abschrecken.

Sollten die Süßkartoffeln nach 20 Minuten noch nicht weich genug sein um sie auszuhöhlen, diese im Ofen weiter garen, bis sich der Inhalt mit einem Löffel heraus lösen lässt. Die Süßkartoffelmasse mit dem Grünkohl und dem zerbröselten Feta vermengen und die halbe, fein gewürfelte Zwiebel hinzu geben. Die Süßkartoffelschalen mit der Mischung befüllen und für weitere 15 - 20 Minuten im Ofen backen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und vor dem Servieren auf die gefüllten Kartoffeln geben.

Rezeptvariation

Statt des Grünkohls eignet sich Mangold ebenfalls hervorragend.

gesund & aktiv informiert

Durch den Verzehr von nur 100 g Grünkohl lässt sich der tägliche Vitamin-C-Bedarf eines gesunden Erwachsenen decken.

