

leicht verändert aus Chefkoch.de

Gebackene Süßkartoffeln

2 Portionen

Zutaten

2 große Süßkartoffeln, 2 Esslöffel Öl, 300 g Pilze, 250 g Kidneybohnen, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 50 g Butter, 1 Esslöffel Balsamico-Essig, 1 Esslöffel weißer Balsamico-Essig, 1 Esslöffel Honig, 3 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 3 Scheiben Cheddar-Käse

100 ml saure Sahne, 100 ml Creme fraîche, 2 Teelöffel Zitronensaft, 2 Teelöffel Schnittlauch, 1 Esslöffel Petersilie



Zubereitung

1. Süßkartoffeln ungeschält mit Öl und 1 Teelöffel Salz einreiben
2. Süßkartoffeln im Backofen bei 160°C Umluft 50 Minuten garen
3. währenddessen die Pilze und die Frühlingszwiebeln klein schneiden
4. Pilze und Frühlingszwiebeln in Butter anschwitzen
5. Kidneybohnen zugeben, ebenso die Essige und den Honig, alles einköcheln lassen
6. mit 1-2 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Pfeffer abschmecken
7. Für den Dip die saure Sahne mit Creme fraîche und Zitronensaft vermischen und mit einem Teelöffel Salz und 1 Messerspitze Pfeffer abschmecken,
8. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden und unter den Dip ziehen
9. die ungeschälten Süßkartoffeln halbieren und mit einem Teil der Bohnen-Pilz-Mischung flach bestreichen
10. die Süßkartoffeln in eine flache Auflaufform legen, die Käsescheiben darüber legen und mit der Grillfunktion alles gratinieren

Tip: Die Kartoffeln lassen sich vorkochen, falls man den Backofen noch für andere Gerichte braucht: mit Öl und Salz etwa 20 Minuten bei 160°C z.B. am Vortag im Backofen garen und dann nicht herausnehmen sondern im Backofen abkühlen lassen. Dann genügt es, die Kartoffeln im Backofen beim Zubereiten der Pilze wieder binnen 15 Minuten auf 160°C aufzuwärmen.

Zeitbedarf

1 Stunde