Gefüllte Süßkartoffeln

Einkaufsliste:

4-6 Personen
4-5 Süßkartoffeln
400 g d'aucy Kichererbsen
400 g d'aucy Linsen
100 g Walnüsse
100 g Spinat
2 EL Olivenöl
1 TL Curry
1 EL Paprikapulver
1 Msp. Cumin
1 Msp. Sternanis
1 TL Salz
½ TL Chili
½ TL Cayenne Pfeffer
1 EL Oregano
1 TL Thymian
1 EL Petersilie
50 g getrocknete Cranberries
100 g Feta
2 EL Granatapfelkerne

So wird's gemacht:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Süßkartoffeln etwa 30 Minuten bissfest garen. Mit einer Gabel prüfen, ob die Süßkartoffel schon weich ist, ggf. je nach Größe 5-10 Minuten länger backen.

Derweil die Füllung vorbereiten. Kichererbsen und Linsen mischen (ggf. abtropfen lassen). Walnüsse und Spinat hacken. Walnüsse mit Olivenöl in eine Pfanne geben und röste. Die Gewürze und Kräuter hinzugeben und mitrösten. Den Spinat hinzugeben und kurz umrühren. Masse zu der Kichererbsen-Linsen-Mischung geben und gut vermengen. Die Cranberries und den Feta fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Süßkartoffel vorsichtig einschneiden und etwas auseinanderdrücken oder die Süßkartoffel halbieren, etwas aushöhlen. Die Süßkartoffelmasse stampfen und zu der Kichererbsen-Linsen-Masse geben. Die Süßkartoffeln (eingeschnitten oder halbiert) mit der Masse füllen und nochmals für 10-15 Minuten backen bis die Füllung leicht gebräunt ist. Vor dem Servieren mit Granatapfelkerne bestreuen und auf Tellern anrichten.

https://knusperstuebchen.net