

Süsskartoffeln mit Quinoa-Füllung

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'384 kJ / 809 kcal

Fett: **38 g** Eiweiss: **22 g**
Kohlenhydrate: **98 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

700 g	Süsskartoffeln
3 EL	Olivenöl
40 g	rote Zwiebeln
30 g	Federkohl
40 g	Tiefkühlerbsen
0.5 EL	Tahini
1 EL	Wasser
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
140 g	Quinoa, gekocht
100 g	Feta
4 EL	griechisches Joghurt
2 TL	Honig
15 g	Baumnüsse, gehackt
0.5 EL	Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

700 g Olivenöl - **1 EL** Süsskartoffeln

Süsskartoffeln waschen, trocknen und halbieren. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten weich backen. Das Fruchtfleisch herausschaben, dabei einen Rand von etwa 1,5 cm lassen. Fruchtfleisch beiseitestellen.

Schritt 2

40 g rote Zwiebeln - **30 g** Federkohl - **2 EL** Olivenöl - **40 g** Tiefkühlerbsen - **0.5 EL** Tahini - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 EL** Wasser - **140 g** Quinoa, gekocht - **100 g** Feta

Zwiebeln würfeln und die harten Stiele des Federkohls entfernen. Das Gemüse in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl anbraten. Erbsen, Tahini, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, 1 EL Wasser und das Süsskartoffelfleisch hinzufügen. Alles 2 Minuten braten, dann die Quinoa hinzufügen und gut vermischen. Die Süsskartoffelhälften mit der Mischung füllen, mit Feta-Stücken belegen und weitere 5 Minuten bei 180 °C backen.

Schritt 3

4 EL griechisches Joghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **2 TL** Honig - **15 g** Baumnüsse, gehackt - **0.5 EL** Petersilie, gehackt

Joghurt mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig, Baumnüssen und Petersilie vermischen. Gut durchrühren. Die Sauce vor dem Servieren über die Süsskartoffeln träufeln.

