

Süßkartoffel mit Linsenfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

4 mittelgroße Süßkartoffeln
90 g braune Tellerlinsen
2 gelbe und 2 rote Paprika
2 EL Sour Creme

Für 1 Portion: Teile die Zutaten durch 4

2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen, Süßkartoffeln mehrfach mit einer Gabel einstechen. Ca. 45 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Linsen waschen und in reichlich Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Gewürfelte Paprika die letzten 5 Minuten mitkochen lassen. Mit Knoblauch, Chili, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln aufschneiden. Linsen-Paprika-Mix einfüllen. Mit einem Klecks Sour Creme servieren.



Bausteine 1Stück	01	Getreide	0,5	02	Milch	0	03	Fleisch	0,5	04	Gemüse	1
	05	Obst	0	06	Fett	0,25	07	Extras	0	08	Getränke	0