

Gefüllte Süßkartoffel mit Spinat und Hirtenkäse

Zutaten | 2 Portionen

2	große Süßkartoffeln (ca. 300 g/ St.)
	Salz/Pfeffer
200 g	Blattspinat, frisch oder TK
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butterschmalz
4 EL	Parmesan
1-2 TL	Doppelrahmfrischkäse
50 g	Hirtenkäse
20-30 g	Pinienkerne
1 Schale	Kresse

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit ca. 60 Min.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
- Die Süßkartoffeln waschen und abtrocknen. Kartoffeln halbieren und mit einem Messer grob einritzen (um die Garzeit zu verkürzen) .
- Zwiebeln und Knoblauch schlälen und fein würfeln bzw. den Knoblauch hacken. Frischen Spinat waschen (TK-Spinat auftauen) und klein schneiden.
- In einem Topf Butterschmalz erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Danach den Spinat hinzugeben und frischen Spinat zusammenfallen lassen. 3 EL Parmesan und Frischkäse unterrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
- Wenn die Süßkartoffeln fertig gegart sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel etwas aushöhlen. Den Herd auf 150°C herunterregeln.
- Die Süßkartoffelmasse zerkleinern und unter die Spinatmasse rühren. Den Hirtenkäse würfeln und unterheben.
- Die ausgehöhlten Kartoffelschalen nun mit der Masse füllen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Für weitere 10-15 Minuten im Ofen gratinieren.
- Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten.
- Die Kartoffeln herausnehmen, auf Tellern servieren und mit Pinienkernen und Kresse garnieren.

Tipp:

Je nach Größe brauchen die Kartoffeln 40-60 Minuten um durchzugaren. Sie sollen schön weich sein. Zum Testen eine Gabel zur Hilfe nehmen und in die Kartoffel stechen. Wenn sie sich leicht wieder entfernen lässt, sollte sie gut sein.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 581,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
719 kcal	30,9 g	79,00 g	21,6 g	497 mg