

Süßkartoffel-Kumpir mit Rotkohl und Joghurt

Zutaten | 4 Portionen

Für die Süßkartoffel:

4	Süßkartoffeln
2 EL	Rapsöl
2 EL	Butter
	Salz

Für die Füllung:

200 g	Rotkohl
2 TL	Honig
4 EL	Limettensaft
	Salz, Pfeffer
100 g	Bulgur
2	Avocado
2	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Tomatenmark
1 Bund	Petersilie
2	Tomaten
120 g	Joghurt griechischer Art

Zubereitungszeit: 30 Min.; Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Süßkartoffeln waschen, abtupfen und mit der Gabel einige Male einstechen. Mit dem Rapsöl einpinseln und die Süßkartoffeln in Backpapier einwickeln. Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen.
- Für die Füllung in der Zwischenzeit Rotkohl waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Mit Honig, 2 EL Limettensaft sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und beiseitestellen.
- Für die Avocado-creme die Avocado halbieren und den Kern herausnehmen. Avocadofruchtfleisch mithilfe eines Esslöffels herausnehmen und mit 2 EL Limettensaft beträufeln.
- Schalotten abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit dem Avocadofruchtfleisch in eine Schüssel geben, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

- Für die Bulgurfüllung den Bulgur auf ein feines Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Anschließend in eine hitzebeständige Schüssel geben. 200 ml Wasser aufkochen, über den Bulgur gießen und 15 Minuten quellen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Tomate waschen und halbieren, den Stielansatz herausschneiden und würfeln. Petersilie und Tomaten-Würfel zusammen mit dem Tomatenmark und dem gequollenen Bulgur heben und Masse mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Fertige Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und längs nicht ganz durchschneiden. Das Kartoffelinnere mit einer Gabel auflockern und mit Butter und etwas Salz vermengen.
- Süßkartoffeln nun mit Bulgur-Tomaten-Masse und Rotkohl füllen. Anschließend mit der Avocado-creme und dem Joghurt toppen und servieren.

Tipp:

Statt Joghurt kann auch Saure Sahne als Topping gewählt werden. Beide Milchprodukte sind leicht säuerlich im Geschmack und haben einen Fettgehalt von etwa 10 % Fett. Der Joghurt griechischer Art ist allerdings etwas eiweißreicher als Saure Sahne.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
132 kcal	6,8 g	16,8g	2,2 g	42 mg