

## Rezept zum Nachmachen

### Gefüllte Süßkartoffeln mit Roter Bete, Birne und Ziegenkäse

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Süßkartoffeln (à ca. 400 g)  
400 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)  
1 Birne  
1 kleine Knoblauchzehe  
3–4 Stiele Petersilie  
5 EL Orangensaft  
150 g Joghurt, natur  
200 g Ziegenfrischkäse  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
ca. 60 g Sprossen

#### ZUBEREITUNG:

**1** Den Backofen auf 180°C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln waschen, mit einem spitzen Messer an mehreren Stellen einstechen. Süßkartoffeln auf das Backblech legen und im Backofen in ca. 50 Min. garen.

**2** Für die Füllung die Rote Bete abtropfen lassen, trocken tupfen und grob raspeln. Die Birne waschen und fein raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**3** Orangensaft, Knoblauch, Joghurt und Ziegenfrischkäse verrühren. Rote Bete, Birne und Petersilie untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Sprossen abbrausen und trocken schütteln. Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren, das Innere etwas zusammendrücken, mit der Birnen-Ziegenkäse-Mischung füllen, mit den Sprossen garniert servieren.

