

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 Zwiebel
30 g	Grünkohl
40 g	Tiefkühlerbsen
0,5 EL	Tahini
1 EL	Wasser
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
140 g	gekochte Quinoa
100 g	Feta
4 EL	griechischer Joghurt
2 TL	Honig
15 g	gehackte Walnüsse
0,5 EL	gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

700 g Süßkartoffeln - **1 EL** Olivenöl

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 Zwiebel - **30 g** Grünkohl - **2 EL** Olivenöl - **40 g** Tiefkühlerbsen - **0,5 EL** Tahini - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** Wasser - **140 g** gekochte Quinoa - **100 g** Feta
Zwiebel würfeln und die harten Stiele des Grünkohls 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 griechischer Joghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **2 TL** Honig - **15 g** gehackte Walnüsse - **0,5 EL** gehackte Petersilie

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