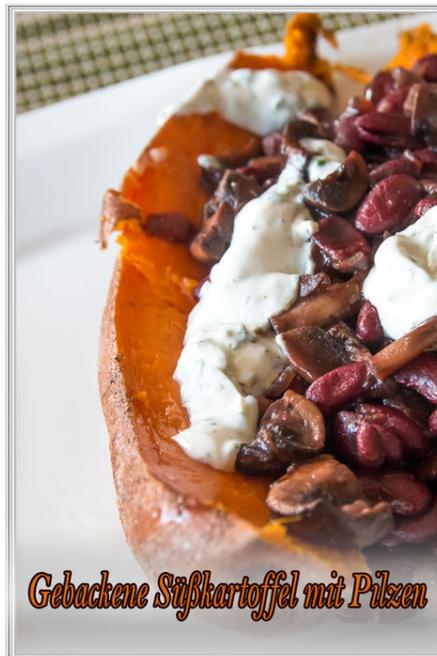


Lieblingsrezepte rund um den Globus

Gebackene Süßkartoffeln mit Pilzen

...mit einem leckeren Dip aus Sourcream



Zutaten und Zubereitung für 2 Personen

Backofen vorheizen auf 180° Ober/Unterhitze

Für die Kartoffeln

- 2 gleich große Süßkartoffeln - nicht schälen
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Pilze, ich habe Champignons gewählt
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Dose Kidneybohnen
- 1 EL Balsamico-Essig rot
- 1 EL Blütenhonig

Für den Sourcream-Dip

- 100 g saure Sahne
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer nach Belieben
 - fein gehackte Kräuter nach Geschmack
-

1. 3 EL Öl mit dem Salz in eine flache ofenfeste Schale geben und die Süßkartoffeln damit einreiben
2. Die Kartoffeln in der Schale für ca. 40 Min. im Ofen garen
3. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben , abspülen und abtropfen lassen
4. Die Champignons putzen und vierteln, die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden
5. Die restlichen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze auf großer Hitze anbraten. Dann auf mittlere Hitze stellen und die Frühlingszwiebeln kurz mitbraten
6. Salzen und pfeffern nach Geschmack
7. Die Kidneybohnen, Balsamico und Honig in die Pfanne geben, alles aufkochen und einreduzieren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist
8. Die saure Sahne mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern vermischen
9. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen
10. Einen Teil des Dips als Topping darüber geben, den Rest separat dazu reichen

Guten Appetit