

Gefüllte Süßkartoffel



Mit einer Hackfleischmischung gefüllte Süßkartoffel

Das erste Mal Süßkartoffeln gekauft. Schmecken roh wirklich leicht süßlich. Und die Farbe erinnert ein wenig an Kürbisfleisch. Fertig gegart schmeckt die Süßkartoffel aber milder als ein Kürbis und nicht so fest und würzig. Aber sie ist vom Geschmack her ein wenig trocken und „krümelig“. Da die beiden gekauften Süßkartoffeln mit zusammen 1 kg Gewicht sehr groß sind, bot sich eine gefüllte Süßkartoffel für einen ersten Versuch an.

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Süßkartoffel, ca. 500 g
- 100–150 g Hackfleisch (Schwein)
- 1 Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
- 2 kleine Austernpilze

- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- 1 gehäufte TL Quark (40 % Fett)
- etwas frisch geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 2 TL Schmelzkäse
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml Gemüsefond
- einige Stängel frische Petersilie
- frischer Schnittlauch
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 25 Min.

Süßkartoffeln schälen und längs halbieren. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die beiden Hälften bei leicht sprudelndem Wasser ca. 8 Minuten vorgaren. Dabei ab und zu mit einem spitzen Messer prüfen, dass die Hälften zwar vorgegart, aber nicht durchgegart sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann mit einem Teelöffel das Innere der beiden Hälften vorsichtig herausschälen und darauf achten, dass die Hälften nicht (an)brechen.

Schalotte, Frühlingszwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili und Austernpilze ebenfalls kleinschneiden. Das kleingeschnittene Gemüse und die Pilze zusammen mit Senf, Quark, Ei und Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Eine große Portion Parmesan dazugeben. Alles gut verrühren und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals verrühren und abschmecken.



Ausgehöhlte Süßkartoffel-Hälften mit Hackfleischmasse und Schmelzkäse vor dem Backen

Die beiden Süßkartoffel-Hälften mit einem Teelöffel vorsichtig mit je einer Hälfte der Füllmasse füllen. Leicht in die Hälften hineindrücken und eine glatte rundliche Oberfläche streichen. Dann längs jeweils eine Furche in die beiden Füllmassen streichen und diese mit etwas Schmelzkäse füllen. Besser eignet sich zum Überbacken natürlich ein Hartkäse wie Gouda, gerieben oder in Scheiben, das hatte ich aber nicht vorrätig. Die beiden gefüllten Hälften in eine Auflaufform legen und Weißwein und Fond zugießen. Den Backofen auf 180° Celsius Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Die Auflaufform herausnehmen und die beiden gefüllten Süßkartoffel-Hälften auf einem Teller servieren. Mit etwas kleingeschnittenem, frischen Schnittlauch garnieren.