



 30 Minuten

 Einfach

ÜBERBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Süßkartoffeln sind nahrhaft und lecker. Mit einer Paprika-Hackfleischfüllung und cremigem Rahmkäse überbacken werden sie zum deftigen Familienessen.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Süßkartoffeln gründlich waschen, einzeln in Alufolie wickeln, auf einen Rost legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 60-70 Minuten garen.

SCHRITT 2

Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln halbieren, das Fruchtfleisch bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen, mit einer Gabel etwas zerdrücken und beiseite stellen. Rahmkäse in feine Streifen schneiden. Hackfleisch in erhitztem Öl anbraten. Paprika dazugeben und ebenfalls anbraten. Kartoffelfruchtfleisch, die Hälfte des Käses und Majoran dazugeben und die Füllung mit Muskat, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3

Mischung in die Kartoffelhälften füllen, mit restlichem Käse bestreuen und im Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2988/711

Fett (g): 32



Zutaten

4 Portionen

4 große Süßkartoffeln (à ca. 300g)

150 g MILRAM Rahmkäse

1 rote Paprika

300 g Hackfleisch

2 EL Pflanzenöl

frischer Majoran, gehackt

2-3 Prisen Muskat, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Kohlenhydrate (g): 73,5

Eiweiß (g): 27,3