

GEFÜLLTE SÜßKARTOFFEL MIT HÄHNCHEN, SPINAT & FRISCHKÄSE

Hauptgang



ZUTATEN (2 PERSONEN)

- 2 große Süßkartoffeln (zusammen ca. 600g)
- 1 Hähnchenbrustfilet (150g)
- 150g körniger Frischkäse
- 20-30g Pinienkerne
- 150 g Babyspinat frisch oder aus dem Kühlregal
- 50g geriebener Gouda oder Emmentaler

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Süßkartoffeln zunächst gründlich waschen. Kartoffeln halbieren und mit einem Messer grob einritzen um die Garzeit zu verkürzen.
3. Die Garzeit der Ofenkartoffel beträgt ca. 40- 60 Minuten. Einfach mit der Gabel hineinstecken und prüfen, ob die Kartoffel weich ist.

4. Während die Süßkartoffeln garen das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in einer beschichteten leicht gefetteten Pfanne kross braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zur Seite stellen.
5. Spinat mit etwas Wasser in einer weiteren Pfanne andünsten und mit Pfeffer & Salz abschmecken und ebenfalls zur Seite stellen.
6. Die fertig gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aushöhlen. Herd auf 150 °C herunter regeln.
7. Die Süßkartoffelmasse zerkleinern und zu dem Spinat hinzugeben.
8. Die ausgehöhlten Süßkartoffeln nun zunächst mit dem körnigen Frischkäse, der Spinat-Masse und den Hähnchenbruststreifen füllen und den geriebenen Käse darüber geben.
9. Gefüllte Süßkartoffeln jetzt nochmal für weitere 10 Minuten im Ofen erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
10. Währenddessen können die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne geröstet werden.
11. Die Kartoffeln, wenn diese fertig sind, aus dem Ofen nehmen, auf Tellern servieren und mit Pinienkernen garnieren.



Tipp: Dazu schmeckt Sweet-Chili-Sauce oder körniger Frischkäse