

SÜSSKARTOFFELN aus dem Ofen

geschrieben von Karin Knorr | 14. Mai 2018



Heute gibt es gleich drei Zutaten, die wir als Superfood bezeichnen können. Hirse, Avocado und die Süßkartoffel – zusammen entsteht eine Mahlzeit, die optimale Power gibt. Die Süßkartoffel schmeckt und kann vielseitig eingesetzt werden. Heute gibt es die Süßkartoffel aus dem Ofen.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Oliven optional
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech oder in einer Auflaufform mit Schale bei 200 Grad im Backofen zirka 40 Minuten garen. Die Hirse kochen. 1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser in einen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen. Tomaten, Oliven und Avocado würfeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, Tomaten und Oliven darin sämig dünsten (etwa 5 Minuten). Dann Hirse und Avocado dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die fertige Süßkartoffel aufschneiden, mit der Gabel etwas zerdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Tipps: Wer mag, kann die Kartoffel noch mit Kräutern garnieren. Ich koche immer etwas Hirse mehr und kann sie so auch für ein anderes Gericht

verwenden.

Gesundheitstipps: Die Süßkartoffel passt gut in die kohlenhydratarme Ernährung, hat einen niedrigen Glyx, reguliert somit den Blutzuckerspiegel. Sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt unseren Darm. Hirse hat zusätzlich Eiweiß und [Avocado gute Fette](#) zu bieten.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Hirsebrei mit Früchten](#)

Uns hat diese Süßkartoffel super gut geschmeckt. Es war ein neues Geschmackserlebnis. Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr