



## Gefüllte Süßkartoffeln

### Zutaten

(Für ca. 4 Portionen)

- 4 Süßkartoffeln
- 400 g Kalbshackfleisch
- 3 Scheiben Toastbrot
- etwas Milch
- 1 Peperoni
- 1 Ei
- 5-6 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Harissa-Paste
- Handvoll Pistazien
- 1 Packung Feta
- 2 Avocados
- Spritzer Zitrone
- Koriander
- etwas neutrales Öl
- etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln bei 200 °C Umluft etwa 1 Stunde und 20 Min. backen. In der Zwischenzeit das Toastbrot in etwas Milch einweichen.
2. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die Peperoni entkernen und ebenfalls klein schneiden. In einer Hochrandpfanne etwas neutrales Öl erhitzen und die Hälfte der Schalotten zusammen mit Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Petersilie hacken. Die angeschwitzte Mischung mit dem Hackfleisch in eine Schale geben. Das eingeweichte Toastbrot hineinbröseln, Harissa-Paste und Ei hinzufügen, die Petersilie dazugeben und alles mit der Hand gut verkneten.
4. Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Hackmasse darin krümelig anbraten.
5. Währenddessen die Guacamole zubereiten: Den Koriander hacken und in eine Schale geben. Avocados, Olivenöl, die restlichen Schalotten sowie einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Süßkartoffeln halbieren und aushöhlen. Das herausgelöste Fruchtfleisch kurz mit zum Hackfleisch in die Pfanne geben und mit anbraten. Anschließend die Süßkartoffeln mit der Hackmasse füllen und den Feta darüberbröseln. Nochmals etwa 10 Minuten im Ofen schmelzen lassen. Mit Guacamole, gehackten Pistazien und optional etwas Minze servieren.

HOCHRANDPFANNE



„Kochen, Rezepte und Inspiration“  
Werde Teil unserer Facebook Gruppe!



GRUPPE BEITRETEN



Die besten  
Rezepte von:

**CALEKOCHT**  
omas REZEPTE