

REZEPT DER WOCHE

KW 35 24.08. – 30.08.2026

Gefüllte Süßkartoffel (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

4	Süßkartoffeln	(Art.Nr. 520)
250 g	Lauch	(Art.Nr. 406)
4	Radicchio-Blätter	(Art.Nr. 231)
2	Avocado	(Art.Nr. 902)
1	Zitrone	(Art.Nr. 1760)
1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
1 Bund	Koriander	(Art.Nr. 461)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Süßkartoffeln mit einer Gabel einstechen und für etwa 30 Minuten bei 200 °C in den vorgeheizten Backofen geben.

Lauch gründlich waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Die gelbe Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in etwas Öl bei mittlerer Hitze für einige Minuten dünsten, bis der Lauch weich und die Zwiebel glasig ist.

Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Saft der Zitrone vermischen. Koriander waschen und grob hacken. Radicchio, Avocado, Lauch und Zwiebel miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertig gebackenen Süßkartoffeln halbieren, etwas auflockern und mit dem Gemüse füllen. Mit dem gehackten Koriander bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de