



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT GRÜNKOHL UND KÄSE

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrere Löcher einstechen. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech für etwa 50 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Grünkohl vom holzigem Mittelstiel zupfen, waschen und trocknen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel 1 Minute anbraten. Anschließend den Grünkohl dazugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur mitbraten. Dann den Limettensaft und die Sojasauce hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
5. Die garen Süßkartoffeln halbieren und zur Hälfte aushöhlen. Das Ausgehöhlte mit dem Grünkohl und dem geriebenen Gouda vermengen und auf den Hälften verteilen.
6. Abschließend erneut 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

ZUTATEN

200 g Süßkartoffeln
100 g Grünkohl
40 g Gouda, light, gerieben
0,5 Knoblauchzehe
0,5 Zwiebel
1 TL Sojasauce
1 TL Limettensaft
1 TL Rapsöl
Salz
Pfeffer



447
Kalorien



53 g
Kohlenhydrate



21 g
Eiweiß



13 g
Fett



11 g
Ballaststoffe