



Gefüllte Süßkartoffel mit Gemüse

Zutaten

- 1200 g Süßkartoffeln
- 250 g Brokkoli
- 90 g Möhren
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 100 g Champignons, frisch
- 100 g gelbe Zucchini
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 EL Limettensaft
- 6 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 TL glatte Petersilie
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, halbieren und mit der Gabel mehrmals einstechen. Mit der Schnittfläche auf einen mit Backpapier ausgelegten Rost legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. garen.
3. Währenddessen Brokkoli putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Möhre putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Schüssel THOMY Reines Rapsöl, Limettensaft, die Hälfte von MAGGI Gemüse Brühe verrühren und mit dem Gemüse gut vermischen. Gemüse in eine Auflaufform geben und im Backofen auf der untersten Schiene unter den Süßkartoffeln ca. 30 Min. backen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Süßkartoffeln grob auslöffeln, dabei einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Das fertige Ofengemüse mit der Süßkartoffelmasse vermischen. Die andere Hälfte Maggi Gemüse Brühe und gehackte Petersilie unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffel-Gemüse-Masse in die ausgehöhlten Süßkartoffeln geben und weitere 10 Min. im Backofen backen. Mit einer Avocado-Aioli servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	81 g
Energie	467 kcal
Fett	11 g
Protein	10 g

🕒 70 Minuten

⊕ 4 Portionen