Artikel vom 19.08.2026 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 23:52 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gefuellte-suesskartoffel-mit-guacamole

Gefüllte Süßkartoffel mit Guacamole



Zutaten (für 2 Personen):

2 Süßkartoffeln (à 300 g),

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,

6 Stiele Petersilie,

6 Scheiben Jalapeños (Glas),

2 EL Sonnenblumenöl,

400 g Rinderhackfleisch,

Salz,

Pfeffer,

Paprikapulver,

2 EL Pistazienkerne,

200 g Feta.

Guacamole:

1 reife, weiche Avocado,

Saft von ½ Zitrone,

Salz,

Pfeffer,

1 bis 2 Tomaten.

Zubereitung:

Süßkartoffeln waschen und einzeln in Alufolie wickeln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) auf der 2. Schiene von unten circa 60 bis 80 Minuten weich garen (je nach Größe kann die Backzeit variieren, Garprobe mit einer Gabel machen). Inzwischen für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Jalapeños aus dem Glas nehmen, etwas abtropfen lassen und klein schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Petersilie und Jalapeños zugeben, kurz mitdünsten. Hackfleisch hinzugeben, gut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und krümelig braten. Vom Herd ziehen.

Pistazienkerne grob hacken. Feta grob zerbröseln. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auswickeln und längs halbieren. Das Innere vorsichtig mit einem Löffel herauslösen, dabei einen 5 mm breiten Rand stehen lassen. Süßkartoffelmasse in eine Schüssel geben und mit der Hackfleischmasse, Pistazien und 2/3 des Fetas locker vermischen, in die Süßkartoffelhälften füllen. Restlichen Feta darüber streuen. Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Ober/Unterhitze) auf der obersten Schiene 15 Minuten backen.

Für die Guacamole die Avocado halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Tomaten halbieren, Fruchtfleisch entfernen und in kleine Würfel schneiden. Guacamole in eine Schüssel geben und mit den Tomatenstückchen dekorieren. Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, mit geschnittener Petersilie bestreuen und mit der Guacamole servieren.

Nadine Hörster