

HIGH-PROTEIN GEFÜLLTE SÜßKARTOFFEL

PORTIONEN: 2



BIERTIPP:

Rieder Weisse alkoholfrei



ZUTATEN

Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel

Oliveöl

Salz

High-Protein Hackfüllung:

400 g mageres Rinderhack (5–10 % Fett)

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 bis 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL Oliveöl

Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Cayenne

½ TL Kreuzkümmel (Cumin)

optional 100 g gekochte Linsen oder schwarze Bohnen

Frischer Tomaten-Paprika-Salat:

200 g Kirschtomaten

ca. 100 g grüne Paprika

1 rote Zwiebel, fein geschnitten

1 Junglauch, fein geschnitten

2 bis 3 EL gehackte Petersilie

Saft von 1 Limette

1 EL Oliveöl

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffel mehrmals einstechen, mit Oliveöl einreiben, salzen und bei 200 °C etwa 50 Minuten weich backen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch in Oliveöl anschwitzen. Hackfleisch zugeben und kräftig anbraten. Mit Paprikapulver, Cayenne, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Optional Linsen oder Bohnen unterheben.

Für die Creme Skyr mit den Gewürzen glatt rühren.

Tomaten, Paprika, Zwiebel, Junglauch und Petersilie mit Limettensaft, Oliveöl, Salz und Pfeffer mischen.

Die gebackene Süßkartoffel aufschneiden, das Innere auflockern und mit der Hackfüllung füllen. Mit Parmesan bestreuen und kurz schmelzen lassen. Mit Protein-Creme servieren und den frischen Salat dazu reichen.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!



HIGH-PROTEIN GEFÜLLTE SÜßKARTOFFEL

PORTIONEN: 2



BIERTIPP:

Rieder Weisse alkoholfrei



ZUTATEN

Protein-Creme:

150 g Skyr oder griechisches Joghurt (0–2 % Fett)

Gewürzsalz

Dill Gewürz

Knoblauchpulver

Salz und Pfeffer

optional etwas Zitronenabrieb

30 bis 40 g Parmesan, fein gerieben

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffel mehrmals einstechen, mit Olivenöl einreiben, salzen und bei 200 °C etwa 50 Minuten weich backen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Hackfleisch zugeben und kräftig anbraten. Mit Paprikapulver, Cayenne, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Optional Linsen oder Bohnen unterheben.

Für die Creme Skyr mit den Gewürzen glatt rühren.

Tomaten, Paprika, Zwiebel, Junglauch und Petersilie mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Die gebackene Süßkartoffel aufschneiden, das Innere auflockern und mit der Hackfüllung füllen. Mit Parmesan bestreuen und kurz schmelzen lassen. Mit Protein-Creme servieren und den frischen Salat dazu reichen.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

