



Gebackene Süßkartoffel mit Rote-Bete-Feta-Füllung & Tahini-Dressing



Zutaten für 2 Portionen



- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 4 Knollen Rote Bete
- 200 g Feta
- 2 Limetten (Saft & Abrieb)
- 1 Bund Koriander
- 50 g Pinienkerne
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Ahornsirup
- 4–5 EL Granatapfelkerne
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln garen: Die Süßkartoffeln bei 180 °C ca. 45 min grillen oder im Ofen backen, bis sie weich sind.
2. Füllung zubereiten: Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Feta zerbröseln und mit der Roten Bete, gehacktem Koriander, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Tahini-Dressing: Saft einer Limette mit Tahini und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Anrichten: Die gegrillte Süßkartoffel längs aufschneiden und leicht auseinanderziehen. Die Rote-Bete-Feta-Mischung darauf verteilen und mit dem Tahini-Dressing beträufeln. Mit frischen Korianderblättern, Granatapfelkernen und gerösteten Pinienkernen garnieren. Etwas Limettenabrieb, eine Prise Salz und Pfeffer sowie Olivenöl darüber geben.

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- + **Süßkartoffel:** Unterstützt die Herzgesundheit und ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien
- + **Rote Bete:** Fördert die Durchblutung und kann den Blutdruck senken
- + **Feta:** Gute Kalziumquelle für starke Knochen
- + **Limetten:** Vitamin-C-Booster für das Immunsystem
- + **Koriander:** Wirkt entgiftend und entzündungshemmend
- + **Pinienkerne:** Enthalten gesunde Fettsäuren für Gehirn und Herz
- + **Tahini (Sesampaste):** Reich an Magnesium, ist gut für die Nerven
- + **Ahornsirup:** Natürlicher Süßstoff mit Antioxidantien
- + **Granatapfelkerne:** Stärken das Herz-Kreislauf-System und sind extrem antioxidativ

