

## Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Pilzen

4 Süßkartoffeln - & EL ÖL - 2 Karotten – 400g  
Steinchampignons – 1 Dose Kidneybohnen – 2 Lauchzwiebeln  
– 200 g Saure Sahne – 2 EL Honig– 2 TL Zitronensaft –  
2 EL Balsamico Salz, Pfeffer

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Öl und Salz in eine Schüssel geben und die Kartoffeln damit einreiben. Die Süßkartoffeln nun im Backofen ca. 40 Minuten backen.

Währenddessen die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter, Salz und Pfeffer anbraten. Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit gut einkochen lassen.

Nun die saure Sahne mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Kräutern würzen.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der sauren Sahne servieren.

Guten Appetit!



## Gebackene Süßkartoffeln gefüllt mit Pilzen

4 Süßkartoffeln - & EL ÖL - 2 Karotten – 400g  
Steinchampignons – 1 Dose Kidneybohnen – 2 Lauchzwiebeln  
– 200 g Saure Sahne – 2 EL Honig– 2 TL Zitronensaft –  
2 EL Balsamico Salz, Pfeffer

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Öl und Salz in eine Schüssel geben und die Kartoffeln damit einreiben. Die Süßkartoffeln nun im Backofen ca. 40 Minuten backen.

Währenddessen die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter, Salz und Pfeffer anbraten. Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit gut einkochen lassen.

Nun die saure Sahne mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Kräutern würzen.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der sauren Sahne servieren.

Guten Appetit!

