




Gefüllte Süßkartoffel mit Graupen



Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 150 g Graupen
- 100 g Bergkäse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 50 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- Frische(n) Schnittlauch und Petersilie
-  Salz und Pfeffer
- (Oliven-)Öl zum Marinieren und Anbraten



Zubereitung

----- 1 -----

Die Süßkartoffel schälen und an der runden Seite einen kleinen Streifen abschneiden, sodass sie besser steht.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, einem Zweig Rosmarin, einer grob geschnittenen Knoblauchzehe marinieren und bei 160°C im Backofen für mind. 15 Minuten backen. Anschließend mit einem Löffel eine Mulde ausheben.

----- 2 -----

 Paprika und Chilischote zusammen mit der Zwiebel und dem restlichen Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf andünsten, bis alles glasig ist. 

----- 3 -----

Graupen zum angebratenen Gemüse geben und mit dem geriebenen Bergkäse vermengen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen. So lange einkochen bis die Flüssigkeit verschwunden ist und die Graupen weich sind.

----- 4 -----

Die Graupen abkühlen und damit dann die Süßkartoffel füllen. Mit Parmesan oder Bergkäse bestreuen und im Ofen bei 180°C ca. 8 Min. backen.

