

Gefüllte Ofen- Süßkartoffel

Zutaten:

2 große Süßkartoffeln
Je 1 rote und gelbe Paprika
1 Zucchini
300 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
3 Lauchzwiebeln
5 EL selbstgemachte Grillsoße



Zutaten für die Grillsoße:

2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1 TL Tomatenmark
1 Dose (425 ml) passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
100 ml Apfelessig
5 EL Honig
1 TL Pfeffer
1 TL Senf
½-1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze oder 175 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Für die Grillsoße:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, das Tomatenmark dazugeben und ca. 3 Minuten braten. Restliche Zutaten hinzufügen und alles verrühren. Unter gelegentlichen Rühren ca. 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Paprika und Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel füllen und warm stellen. Paprika und Zucchini im Bratfett andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Mit einem Esslöffel 1/3 der Süßkartoffel aushöhlen. Diese Süßkartoffelmasse mit dem Fleisch und dem gebratenen Gemüse und einem Teil der Grillsoße vermengen, abschmecken und auf die Kartoffeln verteilen. Mit Lauchzwiebeln bestreuen und genießen.