

DINNERLY



Gebackene Süßkartoffel mit Käsekruste auf pikantem Rotkohl-Apfel-Salat



30-40min



2 personen

Gebackene Süßkartoffeln sind ja so schon eine cremig-warme Offenbarung, aber wenn sie dann noch mit zartschmelzendem Käse überbacken werden, werden sie zu einem fast schon sternewürdigen Gericht. Um die kräftigen, reichhaltigen Noten auszubalancieren, servieren wir zu den Ofenknollen einen fruchtig-frischen Rotkohl-Apfel-Salat mit pikanten Chipotle-Chiliflocken. Ein Potpourri aus spannenden Aromen – guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 2 zoete aardappels
- 1 bosui
- 1 groene appel
- 1 stuk rode kool
- 100g jonge geraspte kaas ¹
- 1 zakje komijnzaad

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl honing
- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Den übrig gebliebenen Kreuzkümmel kannst du für dein nächstes Chili con oder sin carne verwenden.

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 498kcal, vet 23.3g, koolhydraten 51.8g, eiwit 16.6g



1. Süßkartoffeln backen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ der **Chiliflocken** (je nach Schärfetoleranz) in 2EL heißem Wasser einweichen. Die **Süßkartoffeln** halbieren, rundum mit einer Gabel ein paarmal einstechen und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Ofen 15–20Min. backen, bis sie gerade gar sind. **Tipp:** Es kann ggf. auch etwas länger dauern.



4. Süßkartoffeln belegen

Die gegarten **Süßkartoffeln** umdrehen und die Schnittflächen mit dem **Käse** und der $\frac{1}{2}$ des **Kreuzkümmels** bestreuen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Süßkartoffeln** zurück in den Ofen geben und ca. 5Min. weiterbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Süßkartoffeln** mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen, auf dem **Rotkohl-Äpfel-Salat** anrichten und servieren.



3. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Honig und 1 kräftige Prise Salz zu einem Dressing verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem Dressing verkneten, bis er weicher wird, dann die **Chiliflocken** samt Wasser, die **Äpfel** und die **Lauchzwiebeln** unterheben.



6. Softer Typ

Es hat einen Grund, warum wir den Rotkohl kräftig mit dem Dressing verkneten: Rotkohl kann – wie viele Kohlsorten – im rohen Zustand ein bisschen steif sein. Das Kneten hilft, den Kohl weicher und leichter essbar zu machen, weil so die enthaltenen Säfte freigesetzt werden. Nutze dafür am besten Küchenhandschuhe, damit sich deine Hände nicht verfärben.