



## OFEN-SÜSSKARTOFFEL MIT GRÜNEM GEMÜSE



Für 4 Personen

### ZUTATEN

3 große Süßkartoffeln  
150 g TK Erbsen  
1 Lauch  
150 g Grüne breite Bohnen  
500 ml Joghurt  
3 TL Kurkuma  
2 El Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln waschen, trocknen, mit Olivenöl und Salz einreiben und auf ein Backblech geben. Bei 200°C auf Einschubhöhe 2 für 25 Min. backen.

Erbsen, gehackten Lauch und Bohnen auf ein Lochblech legen und am Ende der Garzeit für weitere 10 min. bei hoher Dampfzugabe auf Einschubhöhe 4 zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben. In der Zwischenzeit Joghurt und Kurkuma verrühren.

Süßkartoffeln in der Mitte anschneiden, auseinander drücken und mit einer Gabel das weiche Fruchtfleisch etwas auflockern. Kurkuma-Joghurt und grünes Gemüse über den Süßkartoffel verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anstelle des grünen Gemüses kann auch anderes Gemüse verwendet werden. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.