Gefüllte Süßkartoffeln mit Dattelcreme



Zutaten

Für 2 Personen

2 große Süßkartoffeln
20 g Erbsen
2 EL Frühlingszwiebeln
2 EL Mandeln
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

100 g entsteinte Datteln
180 g warmes Wasser
120 g Balsamicoessig

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und an fünf verschiedenen Stellen mit einer Gabel einstechen und dann 1 Stunde im Ofen weich backen. Die Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Danach mit dem Balsamicoessig glatt pürieren und in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis eine Creme entsteht. Die Frühlingszwiebeln fein hacken und mit den Erbsen kurz in einem Topf andünsten. Danach Mandeln in Streifen schneiden und beiseitestellen.

Die fertig gebackenen Süßkartoffeln halbieren, das Fruchtfleisch auslöffeln und in eine eigene Schüssel geben. Erbsen und Frühlingszwiebeln dazugeben, gut vermischen und würzen. Diese Mischung in die zwei Hälften der Süßkartoffeln füllen und etwa 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Mandelstiften bestreuen, die Balsamico-Dattelcreme über die Süßkartoffeln träufeln und warm servieren.

Rezept aus dem Kochbuch: „Einfach vegan“ von Natalie Molnar