



Süßkartoffeln, gefüllt

Zutaten für 4 Pers.

4 Süßkartoffeln, mittelgroß

½ Tasse Aprikosennektar
2 EL Butter
1/4 Tasse Schlagsahne
1 TL Orangenschale,
abgerieben
¼ TL Salz

¼ TL Muskatnuss,
gerieben

1 Handvoll Pecanus-
kerne
geröstet und gehackt
Mandelblättchen

Zubereitungszeit 10 Min. + 85 Min. Backzeit

Die Süßkartoffeln waschen und trocknen. Rundum mit einer Gabel einstechen und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 60 Min. backen. Abkühlen lassen, halbieren und bis auf einen kleinen Rand auslöffeln.

Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Aprikosennektar, der Butter vermengen und mit dem Pürierstab durchmischen.

Sahne mit
Der Orangenschale und
wenig
Salz steifschlagen.

Das Süßkartoffelpüree mit dem Mixer locker aufschlagen, die geschlagene Sahne mit der Muskatnuss unterrühren und zum Schluss

die Nüsse zugeben.
Masse in die Kartoffelhälften
füllen und mit
Mandelblättchen bestreuen.

Bei 200°C 20-25 Min. backen – bis die Mandelblättchen bräunen.