

# Hier und heute



## **Gefüllte Süßkartoffel mit Zitronen-Honig-Joghurt**

Wer es lieber fleischlos mag, den macht Grillmeister Carsten Goms mit diesem Rezept für köstlich gefüllte Süßkartoffeln mit Zitronen-Honig-Joghurt garantiert glücklich. Denn auch dieses raffinierte, vegetarische Sommergericht kommt direkt vom Grill.

### **Das Rezept**

von Carsten Goms für vier Personen

### **Zutaten**

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Zucchini
- 100 g Ziegenkäse
- 200 g Joghurt
- 100 g Kichererbsen, aus der Dose
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Thymian
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ½ Bund Petersilie (Garnitur)
- 2 EL Granatapfelkerne (Garnitur)
- 100 g Pinienkerne (Garnitur)
- etwas Salz, grober Pfeffer aus der Mühle
- etwas Olivenöl zum Braten

### **Zubereitung Kartoffeln**

Den Grill indirekt auf 200 °C vorheizen. Eine hitzebeständige Schale (Auflaufform o.ä.) mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln waschen mit einer Gabel mehrere Löcher hineinstecken. In die Schale legen und ca. 75 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Nach dem Backen die Süßkartoffeln etwa zehn Minuten abkühlen lassen.

### **Tipps**

- Anstelle von Süßkartoffeln passen auch große, mehlig kochende Kartoffeln.
- Die Kartoffeln kann man auch gut im Backofen bei 200°C Umluft zubereiten.

### **Zubereitung der Füllung**

Zucchini waschen, halbieren, vierteln und Kerngehäuse mit einem Messer herausschneiden. Danach in ca. halbe Zentimeter breite Stücke schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Kichererbsen abschütten.

Petersilie grob hacken. Thymianblätter vom Zeig abzupfen und fein hacken. Pinienkerne rösten. Eine kleine gusseiserne Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl direkt auf den Grill stellen.

Zucchini braun anbraten, dann Tomaten und Kichererbsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Thymian und etwas Zitronensaft würzen.

**Tipp:** Alternativ kann man die Füllung auch in einer Pfanne auf dem Herd zubereiten.

### **Zubereitung Zitronen-Honig-Joghurt**

Den Joghurt in eine Schüssel geben und den Abrieb einer halben Zitrone, Honig, gehackte Minze, Salz und Pfeffer unterrühren.

### **Anrichten**

Die gegarten Süßkartoffeln teilen, mittig aufschneiden und die Gemüsemischung einfüllen. Ziegenkäse darüber bröseln. Zitronen-Honig-Joghurt mit einem Esslöffel darüber verteilen. Geröstete Pinienkerne, Granatapfelkerne und Petersilie darüber streuen.