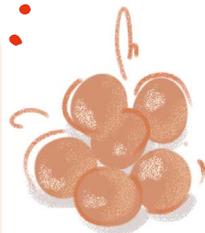


# Ofensüßkartoffeln mit Linsenfüllung

### Zutaten:

- 4 Süßkartoffeln
- 200 g Braune Linsen, gekocht oder 100 g getrocknet
- 1 roter Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 100 g würziger Käse (z. B. Bergkäse), gerieben



### Zubereitung:

Getrocknete Linsen abspülen, in reichlich Wasser rund 30 Minuten kochen und in einem Sieb abtropfen.

Das Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Heißluft vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und evtl. mit einer Gemüsebürste abschrubben. Der Länge nach halbieren und mit einem EL Rapsöl einreiben. Mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Salz bestreuen und im Ofen für ca. 60 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel für einige Minuten andünsten. Dann Knoblauch und Paprika hinzufügen und mitdünsten. Tomatenmark, Paprikapulver, Linsen und Petersilie unterrühren und weiterdünsten. Sobald die Süßkartoffeln weich sind, aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch etwas herauslöfen und unter die Linsenmischung rühren. Die Süßkartoffelhälften damit befüllen und mit Zitronensaft beträufeln.

Mit geriebenem Käse bestreuen und nochmal für ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

