



## **Gefüllte Süßkartoffel – mit Blanc de Blancs Trocken**

Gesundes Gericht mit Joghurt-Petersilie-Dip.

**Zeitaufwand**  
Ca. 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad**  
Leicht

**Personenanzahl**  
4 Personen

## Zutaten

500 g	grüner Spargel
4	Süßkartoffeln, mittelgroß
500 g	Joghurt
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
3 Prisen	Salz
1	Zitrone (Abrieb)
2 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Petersilie
1 Prise	Pfeffer, geschrotet
1 Flasche	Flasche Blanchet Blanc de Blancs Trocken

... und dazu Blanchet Flasche  
Blanchet Blanc de Blancs  
Trocken

## Zubereitung

1

Einen Topf mit einem Liter Wasser aufstellen und salzen. Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden und für ca. 2 Minuten kochen.

2

Den Ofen auf 210 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocknen und in Alufolie einschlagen. Auf ein Backblech geben und bei mittlerer Stufe für ca. 25 Minuten backen.

3

In der Zwischenzeit den Joghurt in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Zitronenabrieb, Olivenöl und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und in den Joghurt einrühren.

4

Die fertigen Süßkartoffeln aus der Folie nehmen und zur Hälfte einschneiden. Mit dem Spargel füllen und mit Joghurt garnieren. Zusammen mit einem Glas Blanc de Blancs servieren.

Diese Website wurde mit toujou gebaut