



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 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.