



Hauptspeise



Gebackene Süßkartoffel mit veganen Filetstreifen in Erdnussauce

auf frischem Blattspinat

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🔥 1.472 kcal pro Portion

••• Mittel

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Garden Gourmet Filetstreifen

2 Süßkartoffeln, mittelgroß

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

3 EL Sojasauce

50 g Erdnussbutter

100 ml Gemüsefond

100 g Crème Vega

12 Cherrytomaten

0,25 Bund Petersilie

100 g Bedda Hirtenkäse

80 g Baby Blattspinat

5 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Zubereitung

- 1 Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln gründlich abwaschen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln. Im Ofen ca. 45 Min. backen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Mit Sojasauce ablöschen. Erdnussbutter einrühren. Gemüsefond und Creme Vega hinzugeben. Unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Garden Gourmet Filetstreifen darin knusprig braun braten, Anschließend zur Erdnussauce hinzugeben und alles gut vermengen.
- 4 Cherrytomaten abwaschen und halbieren. Bedda Hirtenkäse in Würfel schneiden. Blattspinat abwaschen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Weißweinessig und Agavendicksaft vermengen.

- 1 El Agavendicksaft
- 2 El Pflanzenöl zum Braten
- 1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

- 5 Ofenkartoffeln aus dem Ofen holen. Mittig längs einschneiden. Auf 2 Tellern jeweils etwas Salat verteilen. Süßkartoffeln in der Mitte platzieren. Schnittstelle etwas öffnen und mit Filetstreifen in Erdnussauce toppen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	704kJ /170kcal	6.123kJ /1.472kcal
Fett	2g	92g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	32g
Kohlenhydrate	12g	104g
davon Zucker	4g	30g
Eiweiß	7g	55g
Salz	1g	7g