



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### LOW - FAT - 1 PORTION

## GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL MIT LINSENCURRY

### ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffel im Backofen bei 220 °C 40 Minuten garen.
2. Die Linsen in Salzwasser 30 Minuten kochen.
3. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Paprika entkernen und in Würfel schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin 2 Minuten dünsten.
5. Die Paprika dazugeben und 5 Minuten mitbraten.
6. Die Linsen hinzufügen und mit etwas Wasser ablöschen. Die Hälfte der sauren Sahne einrühren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
7. Die fertigen Süßkartoffeln bis zur Mitte halbieren und das Linsencurry darin verteilen. Mit der restlichen Sahne garniert servieren.

### ZUTATEN

200 g Süßkartoffeln
30 g Berglinsen
1 Schalotte
0,25 Paprika, rot
0,5 Paprika, gelb
0,5 TL Curry
15 g saure Sahne, 10 % Fett
1 TL Öl
Salz
Pfeffer



441  
Kalorien



71g  
Kohlenhydrate



13g  
Eiweiß



7g  
Fett



14g  
Ballaststoffe