



# alles-essen



## GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

- 1** Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Süßkartoffel gründlich waschen, auf ein Backblech legen und 45 Minuten backen, bis sie bissfest ist.
- 2** In der Zwischenzeit den Quinoa kochen und den Salat vorbereiten. Dafür Rucola, Dill und Petersilie klein hacken und in eine Schale geben. Radieschen und Gurke würfeln und dazugeben. Anschließend den fertig gekochten Quinoa dazugeben und mit etwas Salz abschmecken.
- 3** Nach 25 Minuten Backzeit den Lachs zu der Süßkartoffel in den Ofen geben und zusammen mit der Süßkartoffel für die letzten 20 Minuten backen. Anschließend den Lachs in kleine Stücke schneiden und zu dem Salat geben. Die Süßkartoffel aufschneiden und den Salat darin verteilen. Mit Mandelmus beträufeln und servieren.



### Zutaten für eine Person:

- 2 Süßkartoffeln
- 200g Lachsfilet
- 100g Quinoa
- ½ handvoll Petersilie
- ½ handvoll Koriander
- 10 Radieschen
- 2 TL Mandelmus (zum Beträufeln)
- 1-2 kleine Gurken
- Ein paar Zweige Dill
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach belieben