Rezept

Ofen-Süßkartoffel

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffel, am 29.04.2024

Zutaten

2	Süßkartoffeln (ca. 600 g)
400 g	Sojajoghurt
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
200 g	gegarte Rote Beten (vakuumverpackt, Gemüseregal)
	Salz
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. So kann der entstehende Dampf entweichen und die Schale nicht platzen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die Kartoffeln darauflegen. Süßkartoffeln in den Ofen (Mitte) ohne Vorheizen geben und je nach Größe 45 - 55 Min. bei 200° backen, bis sie weich sind.

2. Für das Zaziki die Roten Beten grob raspeln. In einer Schüssel den Sojaghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Zitronensaft unterrühren. Rote-Bete-Raspeln untermischen.

3. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen, bis auf einen kleinen Rest hacken und unter das Rote-Bete-Zaziki rühren.

4. Die fertig gegarten Süßkartoffeln (Gabel-probe!) oben längs aufschneiden und seitlich wegdrücken. So entsteht in der Mitte ein länglicher Spalt. Das Rote-Bete-Zaziki auf die Kartoffeln in den Spalt geben. Alles mit den übrigen Dillspitzen garnieren. Dazu schmeckt grüner Salat.