

Rezept

Apfel und Lauch vom Blech mit Süßkartoffel-Fächern

Ein Rezept von Apfel und Lauch vom Blech mit Süßkartoffel-Fächern, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Süßkartoffel-Fächer

4 mittlere oder 8 kleine Süßkartoffeln (ca. 900 g)	½ gelbe Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 TL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft	100 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer

Für die Macadamia-Kresse-Gremolata

1 kleine rote Zwiebel	60 g gesalzene Macadamianüsse
6 EL Olivenöl	2 Beet Kresse
3 TL Zitronensaft	grobes Meersalz

Apfel und Lauch vom Blech

3 Stangen Lauch	3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup	grobes Meersalz
Pfeffer	1 Msp. gemahlene Chili
2 rotschalige Äpfel	1 EL vegane Margarine
1 EL Apfelsüße (oder Ahornsirup)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal, 63 g F, 6 g EW, 57 g KH

Zubereitung

Süßkartoffel-Fächer

1. Die Süßkartoffeln gründlich waschen. Zwei Kochlöffel mit rundem Stiel auf ein Brett legen und jeweils eine Süßkartoffel längs dazwischen platzieren. Mit einem Messer die Kartoffeln quer in ganz feinen Abständen einschneiden. Die Kochlöffel verhindern, dass man die Kartoffeln durchschneidet. Den Backofen auf 170° Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Chili waschen und entkernen, Knoblauch schälen und beides mit Sirup, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren. Süßkartoffeln auf das Blech legen, mit einem Drittel der Marinade bestreichen und im Ofen (Mitte) 5-8 Min. backen. Wieder ein Drittel Marinade daraufstreichen, 5-8 Min. backen und die übrige Marinade darauf verteilen. Süßkartoffeln in 15-25 Min. weich backen.

Macadamia-Kresse-Gremolata, Schritt 1

3. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Macadamianüsse klein hacken. Die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Macadamianüsse unterrühren und alles abkühlen lassen.
-

Apfel und Lauch vom Blech

4. Den Lauch putzen, waschen und in je drei Stücke schneiden. Olivenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Chili verrühren und die Stücke damit bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit den Süßkartoffeln 10-14 Min. backen.
-

5. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin anbraten. Salz, Pfeffer und Apfelsüße dazugeben. Die Äpfel leicht karamellisieren lassen und zu den Lauchstangen auf das Backblech geben. Äpfel und Lauch weitere 3-6 Min. backen.
-

Macadamia-Kresse-Gremolata, Schritt 2

6. Die Kresse von ihrer Unterlage schneiden, einen kleinen Teil für die Dekoration beiseitestellen. Den Rest mit Zitronensaft und übrigem Öl zur Macadamia-Zwiebel-Mischung geben. Mit Salz abschmecken.
-

Anrichten

7. Alle Komponenten auf Tellern anrichten und mit Kresse bestreuen.