

Rezept

Kräuter-Röstkartoffeln aus Süßkartoffeln

Ein Rezept von Kräuter-Röstkartoffeln aus Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 800 g dünne Süßkartoffeln | 4 Zwiebeln |
| 3 Zweige Rosmarin | 6 Zweige Thymian |
| 5 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | ½ TL Chiliflocken |
| 2 Knoblauchzehen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 14 g F, 3 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen und dann in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
2. Den Rosmarin und den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die gehackten Kräuter in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Chiliflocken verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. Die Süßkartoffelscheiben und die Zwiebelspalten rundherum in dem Kräuteröl wenden und in eine große ofenfeste Form oder auf ein Backblech geben. Im Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen, bis die Kartoffeln gar sind.