

Rezept

Ofen-Süßkartoffel mit Bohnen

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffel mit Bohnen, am 28.06.2026

Zutaten

2 große Süßkartoffeln (à ca. 400 g)	1 Dose schwarze Bohnen oder Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1/2 TL Chili-Gewürzmischung	50 g Cheddar oder junger Gouda
100 g saure Sahne	Salz
Pfeffer	1 Mini-Romanasalat
1 große Tomate	4 EL Korianderblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 21 g F, 19 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, ringsherum mit einer Gabel mehrmals tief einstechen und auf ein Backblech (möglichst mit Alufolie oder Backpapier ausgelegt) legen. Die Kartoffeln im Ofen (Mitte) ca. 1 Std.-1 ¼ Std. garen, dabei einmal wenden. Wenn sie sich leicht mit einem Messer einstechen lassen und beim Draufdrücken weich nachgeben, sind sie gar.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Einlegetlüssigkeit auffangen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten, dann die Bohnen untermischen. Etwas von der Einlegetlüssigkeit und das Chilipulver untermischen und die Bohnen offen 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei falls nötig noch etwas Einlegetlüssigkeit untermischen, sie sollte aber am Ende fast verkocht sein.
3. Zwischendurch den Käse grob raspeln. Saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und glatt verrühren. Den Salat putzen, in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Korianderblättchen nur ganz grob hacken.
4. Die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs aufschneiden und das weiche Innere leicht mit einer Gabel aufbrechen. Bohnen, Romanasalat und Tomatenwürfel darauf häufen, mit saurer Sahne beträufeln und mit Käse und Koriander bestreuen.