

Rezept

Ofen-Süßkartoffeln

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

2 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)	4 EL Olivenöl
60 g Beluga-Linsen	300 ml Gemüsebrühe
1 Avocado	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer
1 Zweig Thymian	250 g Champignons

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 49 g F, 16 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Kartoffeln mit 2 EL Öl einpinseln und auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. gar backen.
2. In der Zwischenzeit die Beluga-Linsen in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze in 30 Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
3. Gegen Garzeitende die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, grob würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen und den Saft unter die Avocado mischen. Die Guacamole mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Pilze putzen und vierteln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pilze bei starker Hitze in ca. 3 Min. braun braten.
5. Süßkartoffeln längs einschneiden, leicht auseinanderdrücken und auf zwei Teller setzen. Die Guacamole in die Öffnung geben und die Linsen und Pilze darauf verteilen. Süßkartoffeln mit dem Thymian garnieren.