

Rezept

Ofen-Süßkartoffeln mit viererlei Toppings

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffeln mit viererlei Toppings, am 28.06.2026

Zutaten

4 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)	½ Salatgurke
1 Dose Kidneybohnen (140 g Abtropfgewicht)	1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
3 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Avocado	200 g Joghurt
3 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	Chilipulver
100 g Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 23 g F, 13 g EW, 78 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen kreuzweise einritzen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen. Das Blech in den Backofen schieben, auch wenn dieser noch nicht ganz vorgeheizt ist. Die Süßkartoffeln in ca. 40 Min. gar backen.
2. Die Gurke waschen, die Hälfte davon vierteln und in 4 mm breite Stücke schneiden. Die restliche Salatgurke grob raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kidneybohnen und den Mais jeweils in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden.
3. Die Avocado dritteln und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Ein Avocadodrittel mit einer Gabel zerdrücken. Das Mus mit 50 g Joghurt, 1 TL Zitronensaft und einem Viertel der Tomaten mischen. Den Tomaten-Avocado-Dip mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und in ein Schraubglas oder eine Plastikbox füllen (zu Portion 2).
4. Ein weiteres Avocadodrittel mit einer Gabel zerdrücken. Das Mus mit 50 g Joghurt, 1 TL Zitronensaft und einem Drittel der Frühlingszwiebelringe mischen. Den Frühlingszwiebel-Avocado-Dip mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schraubglas oder eine Plastikbox füllen (zu Portion 3). Das restliche Avocadofruchtfleisch 1 cm groß würfeln und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln.
5. Die geriebene Salatgurke mit dem restlichen Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Zaziki in ein Schraubglas oder eine Box füllen (zu Portion 4).
6. Die Süßkartoffelhälften mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Süßkartoffelhälften, die Hälfte der Kidneybohnen und des Maises, ein Viertel der Tomaten, die Avocadowürfel und ein Drittel der Frühlingszwiebeln in eine mikrowellengeeignete Box geben (Portion 1). 2 weitere Kartoffelhälften, die restlichen Kidneybohnen und den übrigen Mais in einer mikrowellengeeigneten Box verpacken (Portion 2). Mit dem Tomaten-Avocado-Dip transportieren.

7. 2 Süßkartoffelhälften, ein Viertel der Tomaten, die Gurkenstücke und die Hälfte der Oliven in eine mikrowellengeeignete Box geben (Portion 3). Zusammen mit dem Frühlingszwiebel-Avocado-Dip transportieren. Die restlichen 2 Süßkartoffelhälften, ein Viertel der Tomaten, die Hälfte der Oliven und ein Drittel der Frühlingszwiebeln in eine mikrowellengeeignete Box geben (Portion 4). Mit dem Zaziki transportieren.