Rezept

Ofen-Süßkartoffel mit Mais-Topping

Ein Rezept von Ofen-Süßkartoffel mit Mais-Topping, am 06.06.2025

Zutaten

- **4** mittelgroße Süßkartoffeln (à 350 g)
- Salz
- **1** Bio-Limette
- **300 g** Feta-Schafskäse
- **3** vorgegarte Maiskolben (600 g, vakuumverpackt)
- Pfeffer
- **2 EL** Olivenöl
- **2** rote Chilischoten
- **100 g** geriebener Cheddar (ersatzweise Emmentaler)
- **½ Bund** Koriandergrün
- **2 EL** Butter
- **2** Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 36 g F, 26 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln waschen, trocknen und rundherum mit einem Messer einstechen. Die Knollen auf das Backblech legen, die Schale dünn mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Im Ofen (Mitte) 50-60 Min. backen.

2. Inzwischen die Chilis waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Cheddar, Chilis, Limettenschale und -saft mischen. Schafskäse grob zerbröseln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.

3. Die Maiskolben senkrecht auf die Arbeitsfläche stellen, die Körner mit einem scharfen Messer längs abschneiden und grob hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maiskörner darin ca. 6 Min. anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Den Mais mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und der Länge nach aufschneiden, jedoch nicht durchtrennen. Jeweils 2-3 EL Fruchtfleisch herauslösen und unter die Cheddarmischung rühren. Die Masse dann in die Süßkartoffeln füllen. Mais und Schafskäse darauf verteilen. Die Süßkartoffeln mit Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.