

Rezept

Ofensüßkartoffeln mit Rote-Bete-Topping

Ein Rezept von Ofensüßkartoffeln mit Rote-Bete-Topping, am 09.06.2026

Zutaten

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)	2 EL Olivenöl
Salz	250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
1 kleine Knoblauchzehe	½ Bund Petersilie
2 EL Apfelessig	1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	Pfeffer
100 g Feta-Schafskäse	50 g Crème fraîche
1 EL Orangensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 32 g F, 17 g EW, 97 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocken reiben, mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Rundum mit 1 EL Öl bestreichen und leicht mit Salz würzen. Im Ofen (Mitte) je nach Größe 35-45 Min. backen, bis sich die Süßkartoffeln mit einem spitzen Messer leicht einstechen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Rote Bete trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Alles mit restlichem Öl (1 EL), Essig, Orangenschale, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen. Feta dazubröseln.
3. Crème fraîche mit Orangensaft glatt rühren, mit Salz abschmecken. Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, längs einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Etwas Rote-Bete-Topping und einen Klecks Crème fraîche daraufgeben. Übriges Topping und übrige Crème fraîche dazu reichen.