

Rezept

Scharfe Süßkartoffeln

Ein Rezept von Scharfe Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

2 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)	1 Knoblauchzehe
1,5 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian
½ TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
Salz	Pfeffer
1 EL Sesam	2 Frühlingszwiebeln
1 TL Sumach	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 13 g F, 5 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln schälen und waschen, längs halbieren und quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und zum Öl in eine Schüssel pressen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Kreuzkümmel grob hacken. Beides mit Harissa unter das Öl rühren, salzen und pfeffern.
2. Die Süßkartoffeln mit dem Würzöl mischen, auf dem Blech verteilen und nochmals leicht salzen und pfeffern. Dann im Backofen (Mitte) in 25-30 Min. weich garen, dabei zwischendurch wenden und ca. 5 Min. vor Garzeitende mit dem Sesam bestreuen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Süßkartoffeln herausnehmen, lauwarm oder ganz abkühlen lassen, mit Sumach und Frühlingszwiebeln bestreuen.