

Rezept

# Süßkartoffel-Latkes vom Blech mit Spinatdip

Ein Rezept von Süßkartoffel-Latkes vom Blech mit Spinatdip, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Mais (aus der Dose)	<b>1</b> große Süßkartoffel (ca. 300 g)
<b>2</b> Eier	<b>50 g</b> Vollkornmehl
Salz	Pfeffer
<b>200 g</b> frischer Blattspinat	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>250 g</b> griechischer Joghurt	Petersilienblätter (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Mais abtropfen lassen. Die Süßkartoffel waschen, schälen und in eine Schüssel reiben. Mit Eiern, Mehl, Mais, Salz und Pfeffer vermischen. Die Mischung ca. 1 cm dick in kleinen Flächen mit etwas Abstand auf das Backblech streichen und im Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
2. Für den Dip den Spinat putzen, waschen und verlesen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, den Spinat dazugeben und zugedeckt in 2 - 3 Min. zusammenfallen lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Mit griechischem Joghurt, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein-cremig pürieren.
3. Die gebackenen Latkes aus dem Backofen nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Petersilienblättern bestreuen. Die Latkes mit Spinatdip sofort servieren. Dazu passt Blattsalat.