

Rezept

Süßkartoffeln wie in Amerika

Ein Rezept von Süßkartoffeln wie in Amerika, am 09.06.2026

Zutaten

3 Süßkartoffeln (je 150-200 g)	1/2 Bio-Limette
1 TL Ahornsirup	2 TL Tahin (Sesampaste)
1 Msp. Pul Biber (Chiliflocken)	1 TL Öl, Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

- 1.** Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser 15-20 Min. vorkochen, sodass sie fast gar sind. Abkühlen lassen. Limette waschen, Schale dünn abreiben, Saft auspressen. Beides mit Ahornsirup, Tahin, Pul Biber, Öl und Sojasauce zu einer Paste verrühren, salzen.

- 2.** Die Kartoffeln längs halbieren, rundherum mit der Paste einstreichen und unter dem Backofengrill auf jeder Seite ca. 5 Min. grillen, bis sie braun werden.