

## Rezept

# Süßkartoffel-Parmesan-Wedges

Ein Rezept von Süßkartoffel-Parmesan-Wedges, am 15.12.2025

## Zutaten

**800 g** längliche Süßkartoffeln

**4 EL** Olivenöl

**1 EL** edelsüßes Paprikapulver

Salz

Pfeffer

**1** Knoblauchzehe

**60 g** Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 15 g F, 8 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen und der Länge nach in Wedges schneiden. In einer Schüssel das Olivenöl mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, den Knoblauch schälen und dazupressen.

---

- 2.** Die Wedges rundherum in dem gewürzten Öl wenden und auf einem Backblech verteilen. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Die Parmesan-Wedges im Ofen (Mitte) 15-18 Min. backen. Nach Belieben zum Schluss kurz den Grill dazuschalten und die Wedges ein wenig bräunen.