Rezept

Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta

Ein Rezept von Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta, am 31.05.2025

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 300 g)
250 g	Brokkoli
1 EL	gehackter Rosmarin
	Pfeffer
150 g	Ziegen- oder Feta-Schafskäse
1 EL	Pinienkerne
1	kleine Aubergine
1 EL	Olivenöl
	Salz
	edelsüßes Paprikapulver
250 g	Tomaten (mit Rispen)
2 Stängel	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 28 g F, 20 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffel gründlich abbürsten, ggf. schälen und grob würfeln. Die Aubergine putzen, waschen und grob würfeln. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Alles mit Öl, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Das Gemüse in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen und im Ofen (Mitte) erst ca. 15 Min. vorgaren.

2. Währenddessen den Ziegenkäse würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Nach ca. 15 Min. Garzeit die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Ziegenkäse, Tomaten und Pinienkerne über dem Süßkartoffel-Mix verteilen. Dann das Gemüse im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. fertig garen.

3. Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen, mit dem Basilikum garnieren.