

Rezept

Süßkartoffeln vom Blech

Ein Rezept von Süßkartoffeln vom Blech, am 14.12.2025

Zutaten

1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 30 g)

Salz

2 TL Currys

1/2 - 1 Bund Schnittlauch oder Koriandergrün

50 g gesalzene geröstete Cashewkerne

Backpapier

2 Knoblauchzehen

5 EL Öl

Pfeffer

1 kg Süßkartoffeln

300 g kleine feste Champignons

Backblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Schüssel mit dem Öl, 1 TL Salz, Pfeffer und dem Currys verrühren. Die Süßkartoffeln schälen, in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Marinade wenden.
2. Schnittlauch oder Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken bzw. in Röllchen schneiden. Zugedeckt beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben oder kurz waschen, dann putzen und vorsichtig mit den Süßkartoffeln mischen. Alles auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Cashewkerne nach Belieben etwas kleiner hacken und darüberstreuen.
4. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen. Mit Schnittlauch oder Koriandergrün bestreut servieren.