

Rezept

# Überbackene Süßkartoffeln

Ein Rezept von Überbackene Süßkartoffeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)
<b>2</b> kleine Süßkartoffeln (à max. 170 g)	<b>125 g</b> Blauschimmelkäse (ohne tierisches Lab)
<b>6</b> Kirschtomaten	<b>4 EL</b> Haselnusskerne
<b>4 Stängel</b> Basilikum	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 48 g F, 13 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 230° vorheizen. Öl in einem Schälchen mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer verrühren. Knoblauch, falls verwendet, schälen und dazupressen.
2. Die Süßkartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen. Längs halbieren, aber nicht ganz durchschneiden und »aufgeklappt« in eine ofenfeste Form legen. Die Schnittflächen mit dem Würzöl bepinseln. Die Süßkartoffeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, dann eine Garprobe machen (sie sollten sich leicht einstechen lassen).
3. Inzwischen den Blauschimmelkäse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und leicht salzen. Die Haselnusskerne grob hacken.
4. Die Süßkartoffelhälften mit dem Käse belegen. Die Tomaten jeweils in der Mitte der beiden Hälften verteilen, die Haselnüsse darüberstreuen. Die Süßkartoffeln im heißen Ofen (oben) in 5-10 Min. überbacken.
5. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob zerzupfen und kurz vor Garzeitende über die Süßkartoffeln streuen. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer übermahlen und gleich servieren.