

Rezept

Vegane gebackene Süßkartoffeln mit Macadamia-Crumble und Balsamico-Fenchel

Ein Rezept von Vegane gebackene Süßkartoffeln mit Macadamia-Crumble und Balsamico-Fenchel, am 17.06.2024

Zutaten

FÜR SÜSSKARTOFFELN UND CRUMBLE:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 2 Süßkartoffeln (à ca. 300 g) | 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten |
| Salz | 150 g geröstete gesalzene Macadamianüsse |
| 50 g halb getrocknete Tomaten in Öl | |

FÜR DEN BALSAMICO-FENCHEL:

- | | |
|-------------------------------|--|
| 2 Knollen Fenchel (ca. 700 g) | 4 EL Olivenöl |
| Salz | 1 EL Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup oder 1 TL Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp unten)) |
| 4 EL Aceto balsamico | 1 TL eingelegter grüner Pfeffer |

AUSSERDEM:

Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

- Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Süßkartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich reinigen. Dann längs halbieren und die Schnittflächen mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 1/2 cm tief einritzen, dabei die Schale möglichst nicht verletzen. Das Öl und 2 TL Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
- Inzwischen für den Crumble die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen. Die Mischung auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Backofentemperatur auf 200° reduzieren und die Kartoffeln 10 Min. weiterbacken. In den letzten 5 Min. die Grillfunktion (falls vorhanden) dazuschalten und die Kartoffeln gratinieren.
- Während die Süßkartoffeln garen, den Fenchel waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Dabei mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten nur so weit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten. Das Fenchelgrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.

4. Etwa 10 Min. vor Ende der Backzeit in einer Pfanne oder einem weiten Topf das Olivenöl langsam erhitzen. Fenchel dazugeben, mit 1 TL Salz bestreuen und zugedeckt ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Fenchelspalten wenden, Agavendicksaft und Aceto balsamico dazugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Grünen Pfeffer dazugeben und zugedeckt warm halten.
-
5. Den Fenchel auf vier Teller verteilen, je 1 Süßkartoffelhälfte danebensetzen und mit Fenchelgrün garnieren.