

ZUKUNFTS-REZEPT

SMASHED SWEET POTATO FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 4 Süßkartoffeln
- Rapsöl
- Salz
- Gewürze z.B. geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili



Zubereitung

Süßkartoffeln an einer Seite längs einschneiden, mit einer Gabel rund herum einstechen und in eine Auflaufform geben. Mit Rapsöl einreiben und großzügig salzen. Dann für 30 Minuten im Ofen bei 200 °C backen. Wenn die Kartoffel gar ist, an der Schnittkante etwas auseinanderdrücken oder mit einem Glas platt drücken (smashen) und nochmal für 10 Minuten knusprig backen.



TIPP

Die Süßkartoffeln sind eine leckere Grundlage für verschiedene Toppings oder als Beilage zu viele Gerichten geeignet.