Ofen-Süßkartoffel

Dauer: Schnell

Kategorie: Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 2 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

CA. 600 G	Süßkartoffeln
	Olivenöl

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit einem Spieß mehrmals einstechen, mit etwas Öl einpinseln und in eine Auflaufform geben.
3. Im Backrohr ca. 45 Minuten garen, bis die Süßkartoffel weich ist.
4. In der Mitte einschneiden und die Süßkartoffel aufklappen, nach Belieben würzen und mit Dip oder Frischkäse sowie einem saisonalen Salat servieren.

Als Topping kann folgendes verwendet werden:

Salz und Pfeffer

Pesto nach Geschmack

Parmesan

Frische Kräuter wie z.B. Petersilie

Sauerrahmdip oder Frischkäse zum Dippen