Ofen-Süßkartoffel

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig

2 Personen

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.

SEMINAR BÄUERINNEN