



Smashed Sweet Potatoe

Die Süßkartoffel wird in Deutschland immer beliebter. Kein Wunder! Sie punktet mit ihren Nährwerten auf der ganzen Linie: Viel Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium sowie Folsäure. Zerdrückte („smashed“) Süßkartoffeln vom Blech eignen sich wunderbar als schnelles und gesundes Feierabendgericht oder leckere Beilage. Wenige Zutaten, maximaler Genuss!

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Wartezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 2 Portionen)

- 670 g Süßkartoffel (2 mittelgroße Knollen)
- 40 g gehobelter Parmesan (veganer Gratinkäse)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Grobes Steinsalz
- 1 Frühlingszwiebel

1 Die Süßkartoffeln mit Schale für 30 Minuten in heißem Wasser köcheln lassen. Anschließend kurz abkühlen lassen. Währenddessen die Zwiebel in Scheiben schneiden, sodass Zwiebelringe entstehen. Anschließend den Backofen auf 200° C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

2 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und diese mit 1 EL Rapsöl einstreichen. Die Süßkartoffeln zunächst vierteln und die Stücke auf beiden Blechen verteilen. Nun werden sie plattgedrückt. Es eignet sich hierzu die Unterseite einer Schüssel. Die Smashed Sweet Potatoes mit dem restlichen Öl bepinseln.

3 Die Süßkartoffeln salzen, mit den Zwiebelringen und etwas Parmesan belegen. Beide Bleche für ca. 35 Minuten im Backofen backen. Nach 15 Minuten die Bleche tauschen, damit alle Leckerbissen gleich knusprig werden.

Hinweis: In vielen Fällen ist Parmesan nicht vegetarisch, da er tierisches Lab enthält. Unser Rezept klappt auch mit veganem Käse.

4 Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden und die fertigen Süßkartoffel-Quetschies damit toppen.

Tipp: Das Rezept klappt natürlich auch mit normalen Kartoffeln.

Guten Appetit!