

SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN



Süßkartoffeln enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und **Antioxidantien**, so dass sie viele positiven Auswirkungen auf unseren Körper haben und unsere Abwehrkräfte stärken.

Sie haben zudem einen günstigeren Einfluss auf den **Blutzucker-** und **Insulinspiegel** als **normale Kartoffeln**, da die enthaltene Stärke komplexer ist.

Besonders lecker sind sie überbacken aus dem Ofen.

Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
- ca. 50 gr Baby-Spinat
- 2 Ziegenfrischkäserollen
- ein paar eingelegte oder frische Tomaten
- 35 gr geriebener Pecorino
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

- die Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und halbieren
- die Schnittflächen und die Schale mit Olivenöl bepinseln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 40 Minuten bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) backen.
- frischen Baby-Spinat in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser übergießen und kalt abschrecken
- anschließend ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen
- (alternativ könntest du auch Tiefkühl-Babyspinat nehmen)
- die eingelegten bzw. frischen Tomaten in kleine Stücke schneiden
- wenn die Süßkartoffeln fertig sind, etwas Fruchtfleisch aus dem Innern der Kartoffeln in Stücken herauslösen und unter die Spinatmischung geben
- diese Mischung in die Hälften füllen und mit Tomaten, Ziegenkäse und geriebenem Pecorino (oder Parmesan) belegen
- dann noch einmal bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken
- die Süßkartoffeln eignen sich gut als kleinere Mahlzeit, zum Salat oder auch als Beilage zu Fisch- oder Fleischgerichten

