

Gebackene Süßkartoffeln

Schnelles Rezept für jeden Tag



Zutaten für 4 Portionen (als Beilage):

4 Süßkartoffeln (ca.500)

1 EL Brauner Zucker

1/2 TL Kreuzkümmel

2 EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Getrockn. Oregano

1 TL Currysüppchenpulver

Etw. Chili

1-2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer, schwarz

Süßkartoffeln waschen und in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. Zucker und Gewürze mit dem Öl in einer Schüssel verquirlen. Kartoffeln dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit ca. 100 ml warmen Wasser in eine flache Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft) ca. 20-40 Minuten backen (bis sie weich und etwas kross sind).

Oder in einer Pfanne oder einem Schmortopf mit etwas Wasser erst garen und dann anbraten (wie Bratkartoffeln).