



REZEPTE

Gesund und einfach

SÜSSKARTOFFEL MIT FETACREME UND GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 370 ml Pusztasalat aus dem Glas
- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Petersilie, glatte, frisch gehackt
- 2 Spitzpaprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salz, Rosmarin, Thymian

Es muss nicht immer die klassische Kartoffel sein...

ZUBEREITUNG:

Heizen Sie den Backofen auf 240 Grad Umluft vor. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden - sie müssen nicht geschält werden! Knoblauch mit einem Messer zerdrücken und mit den Kartoffelspalten, Thymian und Rosmarin in eine Schüssel geben. Gut mit dem Öl vermischen. Geben Sie die gewürzten Süßkartoffelspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Für 15-20 min im Ofen knusprig backen. Erst nach dem Backen salzen.

Feta zerpflücken und mit Frischkäse, der Knoblauchzehe und der Petersilie in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten, bei Bedarf etwas Milch oder Wasser dazugeben.

Frischen Spitzpaprika in kleine Stücke schneiden und mit dem gut abgetropften Pusztasalat aus dem Glas vermischen. Zusammen mit den heißen Süßkartoffeln und der Fetacreme servieren.



Unser Selleriesalat hat mit 19kcal / 100g einen niedrigen Kaloriengehalt, dafür aber umso mehr Vitamine und Mineralstoffe intus. Er wirkt entzündungshemmend und hält die Blutgefäße geschmeidig. Auch die entgiftende Wirkung ist hinlänglich bekannt. Lediglich ein aphrodisierender Effekt konnte der tollen Knolle noch nicht nachgewiesen werden...