



## Gefächerte Süßkartoffeln

mit Kräuterpesto und Kirschtomaten



30-40min



2 Personen

Mit der sogenannten „Hasselback“-Methode gibt es die Süßkartoffeln heute in schöner Fächerform: Dabei schneidest du deine Kartoffel so tief ein, dass dünne Scheiben aufklappen, die aber auf der Unterseite noch verbunden sind - wie ein Fächer! Dazu gibt es ein saftiges Pesto mit Sonnenblumenkernen und frische Kirschtomaten.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- Frische Petersilie, Basilikum & Schnittlauch
- 40g italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 17.4g



### 1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffeln** gut waschen und in Abständen von ca. 5mm tief einschneiden, aber nicht durchschneiden: Sie sollen nicht auseinanderfallen, sondern fächerartig aufklappen.



### 4. Pesto zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** grob hacken. Die **Zitrone** auspressen. Die **Petersilie** samt **Stängeln**, **Basilikumblätter** und **Schnittlauch** fein hacken. Den **Käse** fein reiben. Die **Hälfte des Käses** mit den **Sonnenblumenkernen**, **Kräutern**, Salz und 1-2EL Olivenöl zu einem **cremigen Pesto** pürieren. Mit **1-2TL Zitronensaft** abschmecken und ggf. etwas Wasser unterrühren.



### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann für ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind.



### 3. Paprika schneiden

Inzwischen die **Paprika** entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in **Spalten** schneiden.



### 5. Gemüse backen

Nun die **Paprikastreifen** und die **Zwiebelspalten** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, zu den **Kartoffeln** auf das Blech geben und weitere 15-20Min. im Ofen backen.



### 6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren und die letzten 5Min. zu dem **Gemüse** in den Ofen geben. Die **Kartoffeln** mit **restlichem Käse**, **Gemüse** und **Pesto** servieren.