



Gefächerte Süßkartoffeln

mit Kräuterpesto und Kirschtomaten



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- Frische Petersilie, Basilikum & Schnittlauch
- 2 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 40g italienischer Hartkäse ⁷

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 515kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 11.6g



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.



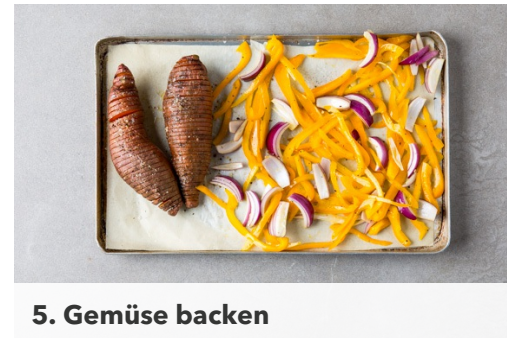
4. Pesto zubereiten

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 **2-3EL Olivenöl** zu einem **cremigen Pesto** pürieren. Mit **2-3TL Zitronensaft** abschmecken und ggf. etwas Wasser unterrühren.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 2EL Olivenöl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann für ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis sie gar sind.



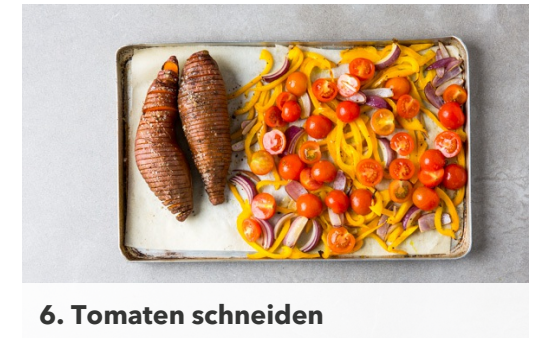
5. Gemüse backen

Nun die **Paprikastreifen** und die **Zwiebelspalten** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, zu den **Kartoffeln** auf das Blech geben und weitere 15-20Min. im Ofen backen.



3. Paprika schneiden

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



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.