



Süßkartoffeln mit Zucker und Zimt

dazu Apfel, Joghurt und Kürbiskerne



30-40min



2 Personen

Die Süßkartoffel macht sich - wie der Name eigentlich schon andeutet - nicht nur in herzhaften Gerichten gut. So spielt sie hier in einer herbstlich-wärmenden Beilagenkomposition aus knackigen Apfelstückchen, karamellisierten Kürbiskernen und fein mit Vanille abgerundetem Joghurt die liebliche erste Geige. Für den geschmacklichen Trommelwirbel sorgt die klassische Mischung aus Zucker und Zimt.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne

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 898kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 132.7g, Eiweiß 17.3g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) verteilen, mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen. Dann wenden und weitere ca. 5Min. backen, bis die **Pommes** knusprig sind.



4. Kürbiskerne vorbereiten

In einer kleinen Pfanne 2EL Zucker bei mittlerer bis niedriger Hitze schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Die **Kürbiskerne** im geschmolzenen Zucker wenden und mit 1 Prise Salz würzen. Auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen, dann grob hacken.



2. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit 1EL (hellem) Essig, 2-3TL Zucker und 1 kleinen Prise Salz vermengen. Beiseitestellen und ziehen lassen.



3. Zimt-Zucker vorbereiten

Den **Zimt** mit 2EL Zucker mischen. In einer zweiten Schüssel den **Joghurt** mit dem **Vanillezucker** verrühren.



5. Süßkartoffeln verfeinern

Die **Süßkartoffelpommes** gut mit der **Zucker-Zimt-Mischung** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln** nach Belieben mit den **Äpfeln**, dem **Joghurt** und den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.