



## Süßkartoffeln mit Zucker und Zimt

dazu Apfel, Joghurt und Kürbiskerne



30-40min



3-4 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

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Becher griechischer Joghurt <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 3 Päckchen Kürbiskerne

## Was du zu Hause benötigst

- 8EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 712kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 106.2g, Eiweiß 13.3g



### 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 mittelgroßen Pfanne 4EL 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 2EL (hellem) Essig, 2EL Zucker und 1 kleinen Prise Salz vermengen. Beiseitestellen und ziehen lassen.



### 3. Zimt-Zucker vorbereiten

Den **Zimt** mit 4EL 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.