

REZEPT DER WOCHE

OFEN-SUSSKARTOFFELN

MIT GRÜNEM ZAZIKI

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)

3 TL Olivenöl

Salz

1 gelbe Paprikaschote

60 g Cocktailtomaten

1 rote Zwiebel

1 EL Thymianblättchen

Pfeffer aus der Mühle

1 reife Avocado (ca. 260 g)

Saft von ½ Zitrone

½ kleine Salatgurke

1 Knoblauchzehe

¼ Bund Petersilie

01. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einem spitzen Messer mehrmals rundherum einstechen. Mit 1 TL Olivenöl einreiben, salzen und einzeln in Alufolie einwickeln. Die Süßkartoffeln auf eine Seite eines Backblechs legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

02. Inzwischen die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Gemüse mit dem übrigen Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Gemüse auf die freie Seite des Backblechs zu den Süßkartoffeln geben und alles 30 Min. fertig garen.

03. Inzwischen die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln. Die Raspel unter das Avocado-püree mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

04. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln aus der Folie wickeln und auf Teller legen. An der Oberfläche der Länge nach einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Das Gemüse auf den Kartoffeln verteilen und jeweils 1 Klecks Zaziki daraufgeben. Übriges Zaziki dazu servieren.

Preis: 9,99 €
Rezept von der Seite 30

Alle Rezepte der Woche
finden Sie auch unter
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

