

Süsskartoffel-Platte



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

600–800 g Süsskartoffeln, geschält, in 1 cm dicken Stängeln
 2–3 EL Bratbutter, flüssig, oder Bratcrème
 1½ EL feiner Maisgriess
 ½ TL Curry
 ¼ TL (geräucherter) Paprika
 Grobes Salz oder Fleur de Sel
 600 g verschiedenfarbige Tomaten, in Scheiben
 4 Handvoll Schnittsalat
 1 Bundzwiebel, in Ringen

Sauce/Dip
 180 g Jogurt nature
 4 EL Mayonnaise
 1–2 EL Limettensaft
 2 TL flüssiger Honig
 Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 384 , Fett 23g , Kohlenhydrate 36g , Eiweiss 6g

ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 220°C vorheizen. Kartoffeln abspülen, mit einem sauberen Küchentuch trockentupfen. Erst in Bratbutter, dann in Griess, Curry und Paprika wenden. Einlagig auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

2 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen, salzen.

3 Sauce/Dip: Alle Zutaten verrühren, in ein Schälchen füllen.

4 Süsskartoffeln, Tomaten und Salat auf einer Platte verteilen. Zwiebeln darüberstreuen. Sauce/Dip dazu servieren.

Tip

- Nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen oder zerkrümeltem Schweizer Frischkäse nach Feta-Art (Ilios) anreichern.
- Passt auch sehr gut zu Grilladen.