Süßkartoffeln vom Blech mit Joghurt-Dip

Zutaten für etwa 2 Portionen

- 450 g Süßkartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- 1 EL Öl

Zutaten für den Joghurt-Dip

- 100 g Sojajoghurt (vegan) oder Joghurt Pur, fettarm (vegetarisch)
- 1 Messerspitze Agavendicksaft (vegan) oder Honig (vegetarisch)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet

Abkürzungen: EL = Esslöffel | g = Gramm

Zubereitung

1. Süßkartoffeln putzen und in Spalten schneiden. Die Schale der Kartoffeln wird nicht entfernt. Die Kartoffeln für etwa 5 Minuten in kaltes Wasser legen und so die Stärke auswaschen. Mit einem Tuch trocknen.
2. Süßkartoffelspalten in eine Tüte geben. Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben. Die Tüte verschließen und so alles miteinander vermengen.
3. Ofen auf etwa 200°C Umluft oder 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Spalten ohne Tüte auf ein Blech mit Backpapier verteilen. 20 bis 30 Minuten bei etwa 220°C Umluft oder 240°C Ober- und Unterhitze backen.
4. Für den Dip den Joghurt mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen. Dann zu den fertigen Süßkartoffeln reichen.

Serviervorschlag | Foto Credit: unsplash.com

Tipp: Zu den Kartoffeln schmeckt z.B. ein knackiger Gemüsesalat sehr gut. Dafür kann ebenso der Dip als Dressing verwendet werden. So kannst du ein schnelles und unkompliziertes Essen auf den Tisch zaubern.

Du hast etwas nachgemacht?

Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan #wafveggie #wafkochen #wafbacken