



# Überbackene Süßkartoffeln

 Dauer  
45 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	6 St.
Olivenöl	2 Esslöffel
Salz	
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Speckstreifen	250 g
Frischkäse, natur	100 g
Gouda, jung am Stück	150 g
Pfeffer, schwarz	



## Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Auf einem Backblech mit Backpapier mit der Schnittfläche nach oben verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Leicht salzen und ca. 25 Min. backen.

Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Speck auf hoher Stufe ca. 2 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. In einer Schüssel Speck und Frühlingszwiebeln mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. 25 Min. Süßkartoffeln mit Speck-Frischkäse-Masse bestreichen, mit Gouda bestreuen und nochmals ca. 15 Min. im Ofen goldbraun überbacken. Überbackene Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frischer Salat.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	970 kcal		
Kohlenhydrate	124 g	Ballaststoff	18 g
Eiweiß	29 g	Fette	41 g