

## Überbackene Süßkartoffeln

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. Gouda reiben. 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 Rucolasalat mit Mangodressing.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	958 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	39 g