

Das einfach Gute: Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis aus dem Ofen



Mit einem unserer vielen Besucher neulich waren wir mal wieder in der [Vegetage](#) essen. Da gab es wundervolle ausgebackene Süßkartoffelscheiben. Seit meinem ersten Kapstadt-Aufenthalt nach dem Abi liebe ich diese Knollen. Die Haushälterin Saartjie (sprich: Sarki) kochte sie als eine der zahlreichen Beilagen zu fast jedem Essen und zwar auf sündhaft leckere Weise. Mit viel Butter und Zucker wurden sie in Würfeln karamellisiert und langsam gegart und das schmeckte so köstlich, dass man sich allein daran hätte satt essen können. Von ihren anderen Leckereien ganz zu schweigen. Mit dem, was bei uns Beilage ist, nämlich Reis und Kartoffeln, gehen die Südafrikaner scheinbar etwas maßloser um: es gab oft zwei oder drei Beilagen, zum Beispiel hatten wir neben Hühnchen und grünen Bohnen noch Kartoffeln, Reis und die Süßkartoffeln auf dem Teller. Bevor ihr fragt: ja, ich habe zugenommen in dieser Zeit. Aber das war es wert. =)

Die gebackene Süßkartoffel der Vegetage begeisterte mich aber auch und da kam die Idee, man könnte ja mal für Abwechslung sorgen im Backofen. Ofenkartoffeln machen wir ja einmal die Woche, aber Süßkartoffeln gab es bisher so noch nie. Also wurden kurz darauf drei Gemüsesorten klein geschnippelt und im Ofen mit etwas Öl, Fleur de sel und Rosmarin knusprig gebacken. Ein Salat dazu, etwas Ketchup oder Kräuterquark (natürlich am besten selbst gemacht) - fertig ist ein wunderbares Essen, das sich fast von selbst zubereitet. Dabei wärmt es auch noch die Wohnung, was ich im Herbst und Winter sehr liebe. Man hat etwas Warmes zu futtern und gleichzeitig eine wohlig-warme Atmosphäre durch den Backofen und den herrlichen Duft. Das ist herbstliches Küchenglück! =)

Das einfach Gute: Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis aus dem Ofen



Für

zwei Personen:

1 Süßkartoffel

4 Kartoffeln

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

Olivenöl

Rosmarinnadeln, frisch oder getrocknet

Salz

(Fleur de Sel, grobes Meersalz oder notfalls auch normales feines Salz)

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse waschen, eventuell schälen und in Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden. Auf ein Backblech legen, salzen und würzen und mit etwas Öl beträufeln. Dann mit den Händen das Öl ins gesamte Gemüse massieren, so dass alle Stücke umhüllt sind.

Etwa eine halbe Stunde backen, bis das Gemüse gar und außen goldbraun und knusprig ist.

In dieser Zeit einen grünen Salat zubereiten und, wenn man mag, einen Dipp. Ich nehme immer gerne einen Quark mit Frühlingszwiebel, Kräutern und Salz/Pfeffer oder mit Currypulver und Gewürzen nach Wahl. Da kann man je nach Gusto kreativ sein.

Ein tolles Ketchup ist da natürlich auch immer perfekt! Wir haben einen fruchtigen Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisauce meines Pas aufpeppen.

=)[nurkochen]

Lasst es euch schmecken, ihr Lieben und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

6

Send email