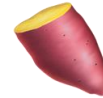


Winte's Kartoffeln



Schnelle Ofen Süßkartoffel



Du möchtest Süßkartoffeln probieren, aber keine Ahnung, was du mit den Knollen machen kannst? -hier ist eine ganz einfache Zubereitungs idee:

Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor und nimm eine Wintes Süßkartoffel. Die ist nicht nur super lecker, sondern kommt direkt aus deiner Nähe aus dem heimischen Anbau. Schneide sie in kleine Stifte und würze sie mit 1,5 TL Rauchsatz, 1/4 TL, 1/4 Knoblauchpulver, 2TL Paprika, 1/4 TL gemahlene Kümmel, 1/4 TL Muskatnuss, 2 TL ital. Kräuter und ein guter Schuss Olivenöl. Wenn du es scharf magst, gib einfach etwas Chilipulver hinzu, und falls du der süße Typ bist kannst du gerne noch zusätzlich Honig begeben. ;) Menge die Gewürze und das Öl zusammen und gebe es über die Süßkartoffel stifte, bis alles mit der Marinade benetzt ist.

Schütte die Stifte auf ein Backblech und verteile sie gleichmäßig. Im Ofen dürfen deine Süßkartoffel sticks ca. 30-45 min backen, bis alles weich ist. Und schwups sind sie fertig :) Die Sticks schmecken super einfach so, mit Quark, Rosenkohl oder einem Stück Fleisch. Probiere es einfach aus



Guten Appetit wünschen
Die Winte's