Süßkartoffel mit Feta

Probier das Rezept für Süßkartoffel mit Feta aus, und erlebe den köstlichen Geschmack der tropischen Knolle mit dem würzigen Käse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
1 TL	Honig
1 EL	natives Olivenöl extra
1 Prise	Rosmarin
150 g	Feta
0.5 Stk.	Granatäpfel
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	Petersilie gehackt

Zubereitung

1. Um die **Süßkartoffeln mit Feta** zuzubereiten, den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Jetzt schälst du die Süßkartoffeln, halbierst sie der Länge nach und schneidest sie in mundgerechte Stücke. Nimm ein Backblech und lege es mit Backpapier aus. Verteile die Süßkartoffelstücke darauf und gib Olivenöl, Honig und Rosmarin hinzu. Mische alles mit der Hand gut durch und backe es für etwa 25 Minuten, bis die Süßkartoffelstücke eine leichte Farbe bekommen.

2. Jetzt gibst du die gerösteten Süßkartoffelstücke in eine Pfanne und schwenkst sie mit einem Schuss Olivenöl. Schneide jetzt den Feta in Stücke oder brösel ihn mit der Hand darüber. Entkerne den Granatapfel (am besten unter Wasser in einer Schüssel) und füge die Kerne hinzu. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab und bestreue es nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie.

Tipp

Dieses Rezept ist nicht nur lecker, sondern auch gesund und voller Nährstoffe. Süßkartoffeln sind reich an Ballaststoffen und Vitaminen, während Feta eine gute Proteinquelle ist. Zusammen bilden sie eine perfekte Kombination, die deinen Körper mit Energie versorgt und dich satt und zufrieden hält.