



Überbackene Süßkartoffeln

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	6 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Speckstreifen	250 g
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz	
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