

Süßkartoffeln vom Blech

Für 4 Portionen:

| | | |
|-------------------------|----------------|----------------------|
| 1 bis 2 Süßkartoffeln | 400 g Zucchini | 400 g Fenchelknollen |
| 400 g Petersilienwurzel | Olivenöl | 1 TL Rosmarin |
| 2 Rosmarinzweige | 2 TL Thymian | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Sesamsaat | Salz, Chili | 150 g Jogurt |
| 75 g Schlagsahne | | |

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Alle Gemüse waschen. Süßkartoffel(n) ungeschält halbieren und dann je nach Größe vierteln oder achteln. Zucchini und die geschälten Petersilienwurzeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Fenchelknollen vierteln.

Backblech oder Fettpfanne dünn einfetten oder mit Backpapier auslegen. Das Gemüse auf dem Blech verteilen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen darüberstreuen, nach Belieben auch einige dünn gehobelte Knoblauchzehen.

Öl und Gewürze verrühren und das Gemüse damit dünn bestreichen. Zwei Rosmarinzweige durch Öl ziehen, abtupfen und auf das Gemüse legen. In der Backröhre etwa 40 Minuten backen.

Währenddessen die Sahne halbsteif schlagen, mit Jogurt und etwas Salz verrühren. Zum Blechgemüse servieren.

Tipps:

Süßkartoffeln vom Blech schmecken auch noch lauwarm und dürfen deshalb auch auf einem kalten Buffet serviert werden. Das Gericht passt zu Kurzgebratenem, aber auch zu ganzen Braten, zu Backkäse oder einfach zu luftgetrocknetem milden Schinken, schmeckt aber auch solo.

Variationen: Jedwedes mediterrane Gemüse, also auch Auberginen und rote Paprika passen zu den Bataten vom Blech. Anstelle der eher saft-neutralen Sahne-Jogurt-Creme schmecken zu den süßlich-würzigen Bataten auch eine kräftige Gorgonzolacreme oder einfach ein Pesto.

Wenn Sie, wie in diesem Rezept, ein Gericht großflächig mit Fett bestreichen wollen, erleichtert ein Backpinsel die Arbeit. Besonders fettsparend ist aber das Betupfen mit einem weichen, in Öl getränkten Papierküchentuch.

test November 2007