



Genuss-Rezept

Süßkartoffeln vom Blech mit Goji-Beeren

Zutaten (für 4 Personen)

300 g Gutfried Geflügel-Fleischwurst
3 große Süßkartoffeln
100 g Walnüsse, grob gehackt
50 g Goji-Beeren (TK-Ware)
2 EL Kokosmehl
2 EL Erdnussöl
1 kleine rote Chilischote, gehackt
1 Bund frischer Koriander
Saft von einer Limette
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Die Süßkartoffeln halbgar kochen und pellen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Goji-Beeren in wenig Wasser kurz einweichen – dann abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Erdnussöl ausstreichen.

Die Süßkartoffeln in Kokosmehl wenden, mit Salz, Pfeffer, Limettensaft sowie der gehackten Chilischote würzen und auf das heiße Backblech geben. Circa 10 Minuten backen, dann die Walnüsse dazugeben und 5 Minuten weiter backen. Gutfried Geflügel-Fleischwurst in ca. 1x1 cm dicke Würfel schneiden und ebenfalls zu den Kartoffeln geben.

Zwischenzeitlich den Koriander mit einem Messer grob hacken. Frisch gehackten Koriander sowie die Goji-Beeren über die fertigen, heißen Süßkartoffeln streuen und servieren.

Tipp

Die Goji-Beeren sind bei uns auch als Wolfsbeere oder Bocksdornbeere bekannt und sind in ausgewählten Bio-Fachmärkten erhältlich.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion: 655 kcal, 20 g Eiweiß, 60 g Kohlenhydrate, 37 g Fett