



Rezept

Smashed Sweet Potatoes mit Rote-Bete-Feta-Salat

Ein gesundes Winterrezept!

Gesund weil:

Rote Bete hat die knallige Farbe dem Pflanzenfarbstoff Betanin zu verdanken. Dieser wirkt als Antioxidans und schützt so die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale. Unterstützt wird das Betanin durch Betacarotin aus Süßkartoffeln, das die gleiche Aufgabe erfüllt. Gleichzeitig handelt es sich bei Betacarotin um eine Vorstufe von Vitamin A, das für gesunde Augen und eine strahlende Haut wichtig ist.

Zutaten /4 Portionen

2	Süßkartoffeln (à 400 g)
4	EL Olivenöl
300 g	Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
1 Handvoll	Petersilie (à 5 g)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Weißweinessig
150 g	Feta (45 % Fett i. Tr.)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln gut waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel mehrmals tief einstechen. Auf das Backblech setzen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. Nebenher für den Salat Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer und restlichem Öl verquirlen. Rote Bete und Petersilie zugeben, dann den Feta klein dazubröckeln. Alles gut mischen und Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, an der Oberseite auseinanderdrücken, das Fruchtfleisch im Inneren etwas lösen, salzen und pfeffern. Smashed Sweet Potatoes mit Rote-Bete-Feta-Salat belegen und mit Pfeffer bestreuen.

Guten Appetit und schöne Vorweihnachtszeit.

Euer Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN