

Süßkartoffelschnitten

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Süßkartoffeln verfügen über einen niedrigen Glykämischen Index (GI). D.h. sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und sättigen länger als Lebensmittel mit einem höheren GI. Sie sind sehr nährstoffreich (sogar etwas mehr als Kartoffeln) und enthalten viel Betacarotin, welches eine wichtige Rolle für die Sehkraft spielt. Ihr süßlicher Geschmack sagt häufig auch Kindern zu, die sonst nur schwer für Gemüse zu begeistern sind. Verglichen mit Kartoffeln sind sie, aufgrund des höheren Gehalts an Kohlenhydraten, etwas energiereicher.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 große Zweige Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Süßkartoffeln
- 80 ml Rapsöl
- 1 Msp. + 1 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 2 gehäufte TL Backpulver
- 2 Bio-Eier
- 200 g saure Sahne
- 200 g Gouda und/oder Feta

Zubereitung:

- **Thymian** abbrausen, trockenschütteln, Blättchen von Zweigen streifen
- **Zwiebel** schälen und fein würfeln, **Süßkartoffeln** schälen und grob raspeln
- 2 EL **Rapsöl** in einer großen Pfanne erhitzen
- Süßkartoffeln, Zwiebel und Thymian unter Rühren **2 – 3 Minuten** bei starker Hitze braten
- Masse mit Msp. **Salz** und **Pfeffer** würzen, danach abkühlen lassen
- Backofen auf **180 °C** vorheizen, Auflaufform/ Muffinblech einfetten
- **Mehl** und **Backpulver** miteinander mischen
- mit einer Küchenreibe **Gouda** reiben und / oder **Feta** in kleine Würfel schneiden
- **Eier** mit 1 TL **Salz**, **saure Sahne** und **Rapsöl** verrühren



- Mehlmischung zügig unterrühren, danach die Süßkartoffelmischung und **Käse** untermengen
- Teig in Auflaufform oder Muffinvertiefungen füllen
- Auflaufform / Muffins im Backofen (mittlere Schiene) für ca. **35 Minuten bei 180 °C** (bei Muffins Backzeit ca. 25 Minuten) backen
- mit Stäbchenprobe testen, ob die Süßkartoffelschnitten fertig sind
- aus Form herausnehmen, kurz abkühlen lassen, in gewünschte Größe / Form (Rechtecke, Quadrate, Rauten) schneiden

Tipp:

Die Schnitten schmecken auch am Tag nach der Zubereitung köstlich und eignen sich daher gut zum Vorbereiten am Vortag. Dazu die abgekühlten Schnitten einfach über Nacht abgedeckt im Kühlschrank lagern.