

Bataten aus dem Backofen



Zutaten für 4 Personen

- 4 Bataten (Süßkartoffeln)
(jeweils circa 200 g)
- Öl/Margarine für die
Auflaufform
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Bataten waschen und mit der Bürste gründlich schrubben, die unschönen Stellen entfernen.

Die Bataten der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Die Schnittfläche mit den Gewürzen bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen.

Angaben pro Portion

Energie	283 kcal
Fett	7,3 g
Kohlenhydrate	49,4 g
Eiweiß	3,5 g
Ballaststoffe	6,6 g

Tipps

Dazu passt Gurkenquark oder Naturjoghurt mit Salz und gemahlenem Kümmel.

Bataten sind wie Kartoffeln sehr nährstoffreich. Die orange Farbe verrät einen hohen Gehalt an β -Carotin. Im Vergleich zu Kartoffeln schmecken sie deutlich süßer und aromatischer. Die Schale wird nicht mitgegessen.