

SÜSSKARTOFFELSCHEIBEN MIT ZIEGENKÄSE



Süßkartoffeln sind weniger stärkehaltig als normale Kartoffeln und haben nur einen geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Sie enthalten wertvolle Vitamine (wie Vitamin A und K) und wertvolle Ballaststoffe.

Der **Ziegenkäse** versorgt den Körper mit gesundem Eiweiß.

Das Rezept ist einfach und schnell zuzubereiten und eignet sich auch gut als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Wenn dir die **Cranberries** zu süß sind, kannst du stattdessen zum Beispiel **Walnüsse** wählen,

Zutaten (für ca. 2 Personen):

- 2 große Süßkartoffeln
- ca. 100g weicher Ziegenkäse
- 1 Handvoll Cranberries
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL flüssiger Honig
- Balsamico crema
- Thymian, frisch oder getrocknet

Zubereitung:

- den Ofen auf 200 Grad vorheizen
- den Ingwer schälen und klein hacken
- die Süßkartoffeln waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- die Scheiben auf einem Backblech (mit Backpapier) verteilen
- mit Olivenöl beträufeln, und mit Salz und Pfeffer würzen
- die Süßkartoffelscheiben für ca. 20 Minuten im Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit umdrehen
- die Cranberries mit dem Honig in einem kleinen Topf für ca. 5 Min. erhitzen, dabei umrühren
- die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf jeder Scheibe 1 Löffel Ziegenkäse und ein paar Cranberries verteilen
- anschließend die Balsamico-Creme auf den Cranberries verteilen und mit Thymian bestreuen
- warm servieren und genießen