

Süßkartoffeln aus dem Backofen

(ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1 kg	Süßkartoffeln
4 EL	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
200 g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
100 g	Tomaten
100 g	Feta
2 TL	Thymian

So wird's gemacht:

- Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, anschließend in einer Schüssel mit Öl mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und bei 180 °C 20 min backen.
- Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken.
- Tomaten kleinschneiden und Feta zerkrümeln.
- Zucchini, Knoblauch, Tomaten und Feta mischen und mit Thymian würzen. Nach 20 min auf den Süßkartoffelscheiben verteilen.
- Alles im Ofen für weitere 5–10 min backen.

Tipp zur Zubereitung:

Dazu passt ein grüner Salat, z. B. Rucola oder Feldsalat.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen