

Süßkartoffelstampf

1 Süßkartoffel

Meersalz

Olivenöl

Knoblauch

Zitronensaft

Petersilie

Die Süßkartoffeln in Viertel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Schnittflächen mit etwas Meersalz bestreuen und mit Öl beträufeln. Zwei Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden und über die Süßkartoffeln streuen. Für etwa 30 bis 40 Minuten bei ebenfalls 160 Grad garen. Falls sie zu viel Farbe annehmen, mit Backpapier abdecken.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Sie sollten richtig weich sein. Petersilie fein schneiden. Die Süßkartoffeln aus der Schale kratzen und in eine Schüssel füllen. Etwas Olivenöl und Zitronensaft darüber geben. Anschließend zu einem groben Stampf verarbeiten, nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken und die Petersilie darüber streuen.