

SÜSSKARTOFFELN MIT HONIG-SENF-DRESSING

VARIANTE | FOLIENKARTOFFELN MIT ZIEGENFRISCHKÄSE |

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 längliche Süßkartoffeln
(je 180–200 g)
½ TL Salz

FÜR DAS HONIG-SENF-DRESSING:

2 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
80 g geröstete, gesalzene
Erdnusskerne
4 EL flüssiger Honig
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Traubenkern- oder Olivenöl
Salz
gem. Pfeffer

ZUSÄTZLICH:

etwas Pflanzenfett zum Einfetten

PRO PORTION:

E: 9 g, F: 17 g, Kh: 65 g, kcal: 468



■ 1 mittelgroßer Topf
1 Grill mit Grillrost
1 Grillzange
⌚ Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
ohne Abkühlzeit
Garzeit: etwa 20 Minuten
Grillzeit: 8–10 Minuten

1. Die Süßkartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen ⌚. Die Kartoffeln in dem Topf knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Salz hinzugeben. Kartoffeln zugedeckt in etwa 20 Minuten gar kochen.

2. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Kartoffeln gar sind ⌚. Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und nochmals abgießen. Die Kartoffeln abkühlen lassen.

3. Den Grill vorheizen. Für das Dressing die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen, in feine Scheiben schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen klein schneiden. Erdnusskerne hacken, mit Frühlingszwiebeln, Petersilie, Honig, Senf und Öl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Süßkartoffeln längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Grillrost (gefettet) des heißen Grills legen. Die Kartoffelhälften bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten grillen, dabei hin und wieder wenden ⌚, bis die Kartoffel knusprig braun sind.

5. Die Kartoffeln anrichten, je einen Löffel vom Dressing daraufgeben und sofort servieren.

REZEPTVARIANTE:

Für **Folienkartoffeln mit Ziegenfrischkäse** (4 Portionen) 2 abgezogene, klein gehackte Knoblauchzehen, klein gehackte Petersilie, 1 abgezogene, gewürfelte Zwiebel, 5 Esslöffel Rapsöl und 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß) verrühren. 4 Kartoffeln (je etwa 150 g) unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen, längs achtern und mit der Ölmischung vermischen. Jeweils einen Bogen Backpapier auf einen Bogen Alufolie legen. Portionsweise die Kartoffelspalten mittig darauflegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann zuerst jeweils das Backpapier, dann die Folien gut verschließen und im Randbereich auf den Grillrost des heißen Grills legen. Die Kartoffel-Päckchen bei nicht zu starker Hitze etwa 25 Minuten grillen. Die gegrillten Päckchen vorsichtig öffnen, 100 g Ziegenfrischkäse zerbröseln und auf den Kartoffeln verteilen. Die Päckchen wieder verschließen, weitere 5–10 Minuten grillen, bis die Kartoffeln gar sind.

