

Süßkartoffelwedges

Zutaten

1,2	kg	Süßkartoffeln
50	ml	Olivenöl
1	EL	getrocknete italienische Kräuter
½	TL	Salz

Zubereitung

Wenn es 'hübsche' Süßkartoffeln sind, braucht Ihr sie einfach nur kräftig abschrubben, nicht so hübsche lieber schälen (obwohl in der Schale NOCH mehr tolle Inhaltsstoffe sind). Dann schneidet Ihr die Batatas in längliche Wedges, ggf. nochmals halbieren, wenn sie ZU lang sind.

In eine große Rührschüssel gießt Ihr das Öl, das Salz und die Kräuter und vermischt es etwas. Dann kippt Ihr die Wedges dazu und vermengt alles solange, bis die Batatas mit Öl und Kräutern ummantelt sind.

Die Wedges werden nun auf ein Backblech gekippt und im oberen Backofen etwa 30 Minuten bei 200-220 Grad gebacken

Tsatsik

Zutaten

1	Becher	Sojajoghurt
50	ml	Olivenöl
3	Stück	Knoblauchzehen
½	TL	Salz

Zubereitung

Sojajoghurt in eine Schüssel füllen und den Knoblauch hineinreiben. Dann nach Geschmack salzen. Erst dann das Olivenöl hinzufügen und cremig rühren!! Die Sauce etwas stehenlassen zum Durchziehen.

→ Nach etwa einem Tag beginnt die Sauce zu gerinnen. Das ist nicht schlimm ... Sie muss dann nur nochmals kräftig gerührt werden!