

Süßkartoffel aus dem Ofen

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel pro Person
- Rapsöl,
- grobes Meersalz

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln gut waschen, trocknen und mit einer Gabel kräftig Löcher einstechen. Je Kartoffel ein Stück Alufolie herrichten und 1 Stück Frischhaltefolie darauf legen. Die Süßkartoffel mit Öl und Salz gut einreiben, in die Folien einwickeln und im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 60 – 80 Minuten je nach Dicke garen.