

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

60 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## SÜSSKARTOFFELPASTETE

---

Aus einer Inspiration bei [Goodful](#) ist diese Süßkartoffelpastete geworden. Zutaten wie frischer Spinat, Ei und Schinken geschickt verpackt und zu einer Pastete gebacken. Das Umwickeln von z.B. [Mozzarella](#) oder Hühnchen oder [Gemüse](#) wie Zucchini mit Bacon ist ja inzwischen Gang und Gebe, so dass ich das Einpacken in Süßkartoffeln unbedingt ausprobieren musste.

Ich kann Dir sagen, das schmeckt klasse, auch wenn ich mich in der Garzeit ziemlich verschätzt hatte. Bis die Füllung mit Ei wirklich gut durch war, hat es fast 45-60 min gebraucht. Und das, wo doch ein hart gekochtes Ei nur 7-9 min braucht. Ok, es ist eine etwas andere Dimension, ich habe verstanden.

In der Vorbereitung bist Du dafür schnell fertig. Ein bisschen Gemüse schneiden und ggfs. blanchieren, Form füllen und ab in den Backofen. Viel Spass damit!



## ZUTATEN

---

- 1 große längliche Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- Paprika (Farbe nach Wunsch)
- frischer Babyspinat
- ca. 10 Scheiben Kochschinken
- 8 Eier
- Gewürze (hier Salz, Paprika, Oregano)
- 1 El Olivenöl

*Wenn die Vorbereitung abgeschlossen ist, kannst Du Dich der Vorspeise und Deinen Gästen widmen. Den Rest macht der Backofen!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Die Süßkartoffel schälen und der Länge nach mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in längliche Scheiben schneiden und mit Olivenöl bepinseln. Diese dann für ca. 8 min bei 180 Grad Umluft im vorgheizten Ofen auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtem Blech vorgaren und sie dadurch biegsam machen.

### SCHRITT 2

Tomaten und Paprika waschen und klein schneiden. Ebenso den Spinat waschen und die Stiele entfernen.

### SCHRITT 3

Die Süßkartoffelscheiben nun quer zur Längsrichtung Stück für Stück in eine gut gefettete Kastenform legen. Ich habe eine Silikonform dazu verwendet, aus der sich später die Pastete einfach stürzen lässt. Die Enden der Scheibe sollte jeweils zu beiden Seiten über die Form hinaus reichen, so dass Du diese dann später zum Zuklappen der Verpackung nutzen kannst.

### SCHRITT 4

Kleide nun die Süßkartoffelschale mit den Scheiben Kochschinken so aus, dass keine Flüssigkeit austreten kann. Als nächste Lage kommt nun der Babyspinat, den Du gleichmäßig auf dem Schinkenbett verteilst.

### SCHRITT 5

Mische nun die klein geschnittenen Tomaten, die Paprika und die Gewürze mit den Eiern und gib diese Masse zuletzt in die Form.

### SCHRITT 6

Jetzt nur noch die Enden der Süßkartoffel von den Seiten her zur Mitte der Form überlappend umlegen und dann die Pastete bei ca. 180 Grad Umluft so lange backen, bis die Eimasse fest geworden ist. Sollte dabei die obere Schicht der Süßkartoffel zu dunkel werden, schalte auf Ober-/Unterhitze um und bedecke die Form mit Alufolie.

Das Garen dauert ca. 45 min. Am besten machst Du eine kleine Stich- und Sichtprobe, bevor Du die Pastete aus dem Ofen nimmst.