



MTV 1862 e.V. Vorsfelde

Sportlich fit mit sportlich lecker

Rezept: Gegrillte Süßkartoffelscheiben



Für ca. 30 Scheiben:

- 750g Süßkartoffeln, mittlere Größe
- 4 EL Öl
- 150ml Orangensaft
- Je 1 TL Cumin, Koriander, Chiliflocken

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden.
2. In eine breite Schale geben und rautenförmig einschneiden.
3. Für die **Marinade**: Öl mit Orangensaft, Gewürzen und 1 TL Salz verrühren.
4. Scheiben von beiden Seiten mit der Marinade einpinseln.
5. 1 Std. marinieren lassen. Immer wieder mal wenden und mit Marinade beträufeln.
6. Beim **Grillen**: Süßkartoffeln unter Wenden ca. 20 Min. grillen. Immer mal wieder mit der abgetropften Marinade bepinseln.

Dazu passt ein Heidelbeer-Feta-Dip.



MTV 1862 e.V. Vorsfelde

Sportlich fit mit sportlich lecker

Rezept: Heidelbeer-Feta-Dip



Für ca. 4 Personen:

- 125g Heidelbeeren frisch oder gefroren
- 200g Feta
- 200g Magerquark
- 1kl. rote Zwiebel
- 1 El flüssiger Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Aceto balsamico bianco
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Feta mit einer Gabel zerkrümeln, Quark zugeben und verrühren.
2. Zwiebel würfeln, Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.
3. Honig, Zwiebel, Essig und Rosmarin unter die Käsemasse rühren.
4. Heidelbeeren waschen und ganz einrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Dieser außergewöhnliche Dip passt auch perfekt zu geröstetem Ciabatta oder frischem Vollkornbrot.