Süßkartoffeltaler

2-3	Süßkartoffeln
1 TlL	getr. Thymian oder Rosmarin
1 Tl	Meersalz
3 El	Olivenöl
	Gomasio / Sojasauce

1. Wurzeln putzen, und braune Stellen entfernen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 10 min in wenig Wasser al dente kochen und abtropfen lassen.

2. Ein Backblech mit Olivenöl fetten und die Taler von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz und Kräutern würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Min. backen, bis das Gemüse weich ist (Umluft nicht empfehlenswert).
Nach Geschmack mit Sojasauce Tamari beträufeln oder mit Sesamsalz Gomasio am besten warm servieren.

2.1.Oder die Taler in einer geölten Pfanne bei mittlerer Temperatur ausbraten. Mit Meersalz und Kräutern würzen oder mit Sesam bestreuen, und erst am Schluss nach Geschmack mit Sojasauce würzen.

Die stärkehaltige Süßkartoffel ist weltweit sehr weit verbreitet, sie wird wegen ihres süßlichen Geschmacks und ihres **hohen Vitamin-A Gehalts** sehr geschätzt.