

## Gebackene Süßkartoffeln mit Avocado-Paprika-Creme

vegetarisch und lecker

Süßkartoffeln gründlich waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen. Öl mit grobem Salz und geschrotetem Pfeffer vermischen und die Süßkartoffeln rundherum damit bepinseln. Im Ofen bei etwa 200°C je nach Größe 50 - 60 Minuten garen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin bräunen.

Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Dieses mit Schmand, Limettensaft, Frischkäse, Zwiebel und Knoblauch vermischen.

Paprikaschoten ganz fein würfeln, Petersilie fein hacken.  $\frac{3}{4}$  der Petersilie und der gewürfelten Paprika zur Creme geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Die gegarten Süßkartoffeln der Länge nach einschneiden und mit der Avocado-Paprika-Creme auf Tellern anrichten. Mit gehackten Mandeln, Chiliflocken, Petersilie und den verbliebenen Paprikawürfeln bestreuen und servieren.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.  
**Koch-/Backzeit:** ca. 1 Std.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 2 Portionen:

0,67 kg	Süßkartoffel(n)
etwas	Öl zum Bepinseln
	Salz, grob
	Pfeffer, geschrotet
2	Avocado(s), reif
100 g	Schmand
100 g	Doppelrahmfrischkäse
0,33	Zwiebel(n)
0,33	Knoblauchzehe(n)
1 EL	Limettensaft
2	Paprikaschote(n), rot
2 EL	Mandel(n), gehackt
0,33 Bund	Petersilie
etwas	Öl zum Braten
	Salz

---

Pfeffer, geschrotet

---

Chiliflocken

---

**Verfasser:** cschoenbrodt

# KOCHE MIT KARTOFFELN AUS DEINER REGION

Entdecke jetzt unsere regionale Produktvielfalt.

