

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. $\frac{1}{4}$ 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.

