Rezept

Süßkartoffeln gebacken

Zutaten für 2 Portionen
Arbeitszeit: ca. 30 min

- 0,5kg Süßkartoffel (Batate)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote
- 1Avocado
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 50g Schmand
- 50g Doppelrahmfrischkäse
- 1TL Limettensaft
- Gewürze je nach Vorliebe

Die Kartoffeln gründlich waschen und auf ein Backblech legen. Etwas Öl mit Salz und Pfeffer vermengen und damit die Kartoffeln reichlich einpinseln. Nun bei ca. 200°C im Ofen (je nach Größe) 50 – 60 Minuten garen.

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen und fein hacken, in einer Pfanne anbraten bis beides schön gebräunt ist.

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch anschließend mit dem Schmand, dem Frischkäse und etwas Limettensaft vermischen. Den Knoblauch und die Zwiebel zugeben. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden und mit in die Masse einrühren. Alles gut vermengen und nach Belieben würzen.

Die gegarten Kartoffeln der Länge nach aufschneiden und mit der fertigen Avocado-Paprika-Creme füllen, etwas frische Kräuter überstreuen und servieren.

Guten Appetit!

KW14_Suesskartoffel_gebacken.pdf