



Rezept des Tages:

Gegrillte Süßkartoffel mit Avocado-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

4 Süßkartoffeln
1 Dose Kichererbsen
1 mittelgroße, reife Avocado
1 Stück Limette
1 Bund Koriander
3 Zehen Knoblauch
Sesam
Pflanzenöl
Salz, Pfeffer



Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit 30 Minuten:

Schritt 1: Die Süßkartoffeln mit einer Gemüsebürste waschen, dann in einem Topf circa 15 Minuten garen, bis sie bissfest, aber nicht weich sind.

Schritt 2: Für den Humus die Kichererbsen zusammen mit der genussreifen Avocado pürieren. Den Saft der Limette, drei gepresste Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles verrühren. Nach Belieben kann noch etwas Chili- und Paprikagewürz hinzugefügt werden.

Schritt 3: Den Avocado-Humus in einer Schüssel anrichten, mit Sesam und einem Schuss Olivenöl toppen. Dann die Süßkartoffeln absieben, kurz abkühlen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.

Schritt 4: Die Süßkartoffeln längs in Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Pflanzenöl einpinseln, salzen und pfeffern. Dann die Kartoffeln von beiden Seiten kross angrillen oder in einer Grillpfanne anbraten. Mit Avocado-Humus, fein gehacktem Koriander und Sesam servieren.

Pro Portion etwa: 385 kcal

Guten Appetit!