

Gebackene Süßkartoffeln mit Avocado-creme-Füllung

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Süßkartoffeln – Öl – 3-4 Knoblauchzehen – 1 Paprikaschote – 1 Avocado – 1 Zwiebel – Salz – Pfeffer – 100g Schmand – 50g Frischkäse – Zitronensaft – Paprika edelsüß – frische Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen
- Die Süßkartoffeln gut waschen und auf ein Backblech legen
- Etwas Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und die Süßkartoffeln damit rundum reichlich einpinseln und im Ofen je nach Größe ca. 50-60 Minuten garen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten bis es leicht gebräunt ist
- Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken
- Schmand und Frischkäse mit der Avocado vermischen und etwas Zitronensaft unterrühren
- Knoblauch und Zwiebel zugeben
- Paprika halbieren, entkernen, waschen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Avocado-creme geben
- Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
- Die frischen Kräuter waschen, trocknen und fein hacken
- Die gegarten Süßkartoffeln längs aufschneiden, mit der Avocado-creme füllen und mit frischen Kräutern bestreut servieren

Wir wünschen guten Appetit!

