

Süßkartoffel mit Avocado-Paprika-Creme für 6 Personen



1 kg Süßkartoffeln

Öl

Ur – Salz

schwarzen Pfeffer

150g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Öl

4 Avocados

200 g Schmand,

150 g California Frischkäse,

2 El. Zitronensaft

4 rote Paprika

½ Bd. Petersilie

Crème

Salz & Pfeffer

4 El. gehackten gerösteten Mandeln

Petersilie

Paprikawürfel

gründlich waschen und auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Backblech legen.

mit

und

vermischen und die Süßkartoffeln rundherum damit bepinseln.

Im heißen Ofen

bei etwa 200 Grad je nach Größe ca. 50 - 60 Min. garen.

und

fein würfeln.

in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln
darin bräunen.

halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Dieses mit

und

vermengen, mit den Zwiebeln und Knoblauch vermischen.

ganz fein würfeln.(ein paar Würfel für die Deko zurücklegen)

fein hacken. ¾ der Petersilie und der gewürfelten Paprika zur
geben. Alles mit

und abschmecken.

Die gegarten Süßkartoffeln der Länge nach einschneiden und
mit der Avocado-Paprika-Creme auf Tellern anrichten.

Mit

der restlichen

und die verbliebenen

bestreut servieren.