



Süßkartoffeln mit Ahornsirup und Pecannüssen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + 30 Min. Garzeit

pro Portion: 2831 kJ, 675 kcal, 78,1 g Kohlenhydrate, 5,28 g Eiweiß, 41,6 g Fett, 44,3 mg Cholesterin, 8,39 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Unsere Melting Sweet Potatoes zergehen dir garantiert auf der Zunge: im Ofen gebackene Süßkartoffeln werden mit einer Mischung aus Ahornsirup und Pecannüssen übergossen! Die Melting Sweet Potatoes eignen sich super als Hauptmahlzeit oder Beilage und sind ein absolutes Muss für alle Süßkartoffel-Fans. Mit unserem Rezept gelingen sie dir garantiert. So einfach geht's:

Step 1:

Für die Süßkartoffeln heizt du zuerst den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Die Süßkartoffeln schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Butter schmelzen lassen und die Süßkartoffeln mit Salz und der Butter auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech vermengen. Dann die Scheiben nebeneinander legen. Im Ofen ca. 15 Minuten rösten, anschließend wenden und weitere 15 Minuten goldbraun backen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du dich um den Salat kümmern. Dazu die Tomaten vierteln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Avocado längs halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.

Step 3:

Die Tomaten, Avocadowürfel, Frühlingszwiebeln und den Limettensaft in eine Schüssel geben. Das Olivenöl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben Koriander untermischen.

Step 4:

Nun kannst du die Pecannüsse grob hacken und den Ahornsirup erhitzen. Die Nüsse hineingeben und die noch heißen Kartoffeln mit dem Nusssirup übergießen.

Zutaten

Für die Süßkartoffeln:

80 g	Butter
	Salz
3	Süßkartoffeln
1 Handvoll	Pecanüsse
150 ml	Ahornsirup

Für den Salat:

250 g	Kirschtomaten
	Salz
	Zucker
1 Prise	Avocado
1	Frühlingszwiebeln
2	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Koriander, grob gehackt
1 kleines Bund	Olivensöl
2 EL	Limette, Saft
½	