



 70 Minuten

 Einfach

## OFEN-SÜSSKARTOFFEL MIT AVOCADO-DIP

Ofenkartoffel mal anders: Einfach zubereitet lässt diese gebackene Süßkartoffel mit leckerem Avocado-Dip und geräucherter Lachsforelle keine Wünsche offen.

 So wirds gemacht :

### SCHRITT 1

Für das Süßkartoffeln Rezept die Kartoffeln gut waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Kartoffeln auf ein Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 4, Umluft: 180 °C) ca. 55–60 Minuten garen.

### SCHRITT 2

Avocado schälen, vom Stein lösen und in einer Schüssel mit Zitronensaft zerdrücken. Magerquark dazugeben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und zwei Zweigen gezupftem Thymian abschmecken. Den Benjamin in feine Streifen schneiden.

### SCHRITT 3

Gegarte Kartoffeln an der oberen Seite mit zwei Gabeln längs aufbrechen, mit restlichem, gezupftem Thymian und der Hälfte Benjamin bestreuen und für ca. 5 Minuten bei 200 °C im Ofen gratinieren (Gas Stufe 4, Umluft: 180 °C). Anschließend Süßkartoffel Ofenkartoffeln mit Avocado-Dip, restlichem Käse und geräucherter Lachsforelle toppen und mit Walnüssen garniert servieren.

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3214/770

Fett (g): 25,6

Kohlenhydrate (g): 85,5



 Zutaten

4 Portionen

4 Süßkartoffeln

4 frische Thymianzweige

1 reife Avocado

1/2 TL Zitronensaft

250 g MILRAM Magerquark (0,3% Fett)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

125 g MILRAM Benjamin

200 g geräucherte Lachsforelle

50 g Walnusskerne, gehackt

Eiweiß (g): 33,3