



Aus der Heimat der Frische



 Minuten

 Einfach

Süßkartoffel auf See

Ofenkartoffel mal anders: Einfach zubereitet schmeckt diese gebackene Süßkartoffel mit leckerem Avocado-Dip und geräucherter Lachsforelle nicht nur Seefahrern.

 So wirds gemacht :

Schritt 1

Süßkartoffeln 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. Küstenkäse in feine Streifen schneiden.

 Zutaten

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 Küstenkäse

200 g geräucherte Lachsforelle

50 g Walnusskerne, gehackt

Schritt 3

Gegarte Kartoffeln an der oberen Seite mit zwei Gabeln längs aufbrechen, mit restlichem, gezupftem Thymian und der Hälfte Küstenkäse bestreuen und für ca. 5 Minuten bei 200 °C im Ofen gratinieren (Gas Stufe 4, Umluft: 180 °C). Anschließend 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

Eiweiß (g): 33,3