

Süßkartoffel-Pfännchen mit Avocado-Limetten-Creme

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für die Creme

1 reife Avocado
1/2 unbehandelte Limette
2 kleine Frühlingszwiebeln
8 Stängel Koriander
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Für das Pfännchen

1 große Süßkartoffel
4 Esslöffel Pflanzenöl
100 g TK Erbsen
6 Scheiben MILRAM Küstenkäse
Salz, Pfeffer

Für das Topping

6 Esslöffel MILRAM SourCream
Etwas gehackter Koriander
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Raclette-Gerät
Stabmixer

Herzhaft und süß ist eine gelungene Kombi, die in diesem Pfännchen ihren Höhepunkt erreicht: Geröstete Süßkartoffel und knackig süße Erbsen werden mit würzig-intensivem Käse überbacken. Und damit das Pfännchen absolut alle Geschmacksrichtungen abdeckt, kommt noch ein Klecks fruchtige Avocado-creme und feine SourCream oben drauf. Dieses Süßkartoffel-Pfännchen ist eine wahre Low-Carb-Aromabombe.

- 1 -

Für die Avocado-Limetten-Creme Avocado längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch auslösen. Zeste der Limette abreiben und Saft auspressen. Zeste, Saft und Avocado mit einem Stabmixer fein pürieren.

- 2 -

Frühlingszwiebeln und Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken, etwas davon zur Seite legen und den Rest zur Avocado-Limetten-Creme hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Für das Pfännchen Süßkartoffel waschen und in Würfel schneiden. Öl auf dem Raclette-Grill verteilen und Süßkartoffelwürfel von allen Seiten anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Geröstete Süßkartoffelwürfel mit Erbsen ins Pfännchen geben und mit Käse belegen.

- 5 -

Pfännchen unter den Raclette-Grill schieben und überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

- 6 -

Überbackenes Süßkartoffel-Pfännchen mit Avocado-Limetten-Creme, Sour Cream und restlichem Koriander toppen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Süßkartoffel-Pfännchen mit Avocado-Limetten-Creme

