

Feierabend-Schlemmerei: Süßkartoffel Wedges mit Mango-Guacamole

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Wedges

1 große Süßkartoffel
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Paprika edelsüß
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Pfeffer

Für die Guacamole

1 Avocado
1/2 Mango
1/2 Bund Petersilie
2 Teelöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Wenn ich weiß, dass zu Hause noch eine Süßkartoffel ganz ungeduldig auf mich wartet, freue ich mich immer gleich doppelt auf den Feierabend. Mal eben schnell in Wedges geschnippelt, gewürzt und in den heißen Ofen geschoben. Einfacher und leckerer geht Abendessen für mich nicht.

Was dazu nicht fehlen darf? Ganz klar, der richtige Dip. Und was läge da bei der kleinen blonden Avocadoflüsterin näher, als eine cremige Guacamole. Für die nötige

Abwechslung kommen aber dieses Mal statt Koriander und den klassischen Tomaten etwas Petersilie und frische Mangowürfel mit hinein - die sorgen neben der buttrigen Avocado und den würzigen Wedges für die nötige Süße.

Mein Gegenentwurf zu Pommes Mayo!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Süßkartoffel gründlich waschen und mit einer Gemüsebürste sämtlichen Schmutz entfernen. Trockentupfen und beide Enden der Knolle abschneiden. Süßkartoffel zunächst halbieren, dann vierteln und mit Schale in Wedges schneiden.

- 3 -

Wedges in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermengen und auf dem Backblech verteilen. Für ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen. Nach 15 Minuten wenden.

- 4 -

Für die Guacamole Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben. Mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken, Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zugeben und unterrühren.

- 5 -

Wedges aus dem Ofen holen und mit einer Prise Salz bestreuen. Mit Guacamole servieren.

Feierabend-Schlemmerei: Süßkartoffel Wedges mit Mango-Guacamole