

Rezept

Sesam-Kartoffeln mit Avocadocreme

Ein Rezept von Sesam-Kartoffeln mit Avocadocreme, am 17.04.2024

Zutaten

900 g mittelgroße neue Bio-Kartoffeln	4 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	1 TL edelsüßes oder rosenscharfes Paprikapulver
4 EL Seesamsamen	4 EL Semmelbrösel
1 reife Tomate (ca. 00 g)	3 EL Maiskörner (Dose)
1 Frühlingszwiebel	2 reife Avocados (à ca. 00 g)
2 EL Limettensaft	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten, abtrocknen und längs halbieren. In einer Schüssel das Öl, Meersalz und Paprikapulver verquirlen. Die Kartoffelhälften mit der Marinade gut vermengen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Auf einem Teller Sesam und Semmelbrösel mischen. Kartoffelhälften mit den Schnittflächen in die Sesam-Brösel drücken und auf das Blech legen. Sesam-Kartoffeln im heißen Ofen (unten, Umluft 180°) 30-35 Min. backen.
3. Inzwischen die Tomate waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Die Avocados halbieren, Steine entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Frühlingszwiebel, Tomate und Mais unter das Avocadomus heben. Dieses salzen und pfeffern und zu den Kartoffelhälften servieren.