Rezept

Süßkartoffel-Toast mit Käse-Topping

Ein Rezept von Süßkartoffel-Toast mit Käse-Topping, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	TK-Erbsen
50 g	körniger Frischkäse
2	Süßkartoffeln (je ca. 300 g)
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
2 Stängel	Minze
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 13 g F, 9 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die gefrorenen Erbsen in wenig Wasser in ca. 5 Min. gar dünsten. Dann abgießen und die Erbsen mit einer Gabel zerdrücken, Olivenöl und Frischkäse unterrühren. Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und unter das Topping mischen.

2. Die Süßkartoffeln waschen und längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe zwei- bis dreimal jeweils ca. 2 Min. auf höchster Stufe toasten, bis die Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind.

3. Die Süßkartoffel-Toasts auf zwei Teller verteilen und das Käse-Topping daraufhäufen oder -streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.