

Rezept

# Süßkartoffel-Schnitzel

Ein Rezept von Süßkartoffel-Schnitzel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> große Süßkartoffel	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>1/2</b> Apfel	<b>40 g</b> Walnüsse
<b>1 Prise</b> Zimtpulver	<b>1 EL</b> Honig
<b>2 EL</b> Joghurt (3,5 % Fett)	<b>50 g</b> luftgetrockneter Schinken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 295 kcal, 13 g F, 6 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm dicke große Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelscheiben darin zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Zwischendurch einmal wenden.

---

2. Inzwischen die Apfelhälfte waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch mit den Walnüssen im Blitzhacker pürieren. Mit Zimtpulver, Honig und Joghurt mischen.

---

3. Die Apfel-Nuss-Creme auf die Süßkartoffelscheiben streichen. Die Schinkenscheiben zerzupfen und auf der Creme verteilen.