

Rezept

Süßkartoffel-Toasts mit Avocado-Hummus

Ein Rezept von Süßkartoffel-Toasts mit Avocado-Hummus, am 29.06.2026

Zutaten

250 g Süßkartoffeln	1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe	1 reife Avocado
2 EL Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer
3 EL Limettensaft	4 Eier
¼ Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 47 g F, 23 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Für die Toasts die Süßkartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Dann mit Schale längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und dreimal auf höchster Stufe toasten, bis die Scheiben schön weich sind und bräunlich aussehen.
2. Inzwischen für das Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Avocadostücke in einen Rührbecher geben. 1 EL Olivenöl, Kichererbsen, Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Eier darin aufschlagen und zugedeckt braten. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die getoasteten Süßkartoffelscheiben dick mit dem Avocado-Hummus bestreichen. Die Spiegeleier salzen und daraufgeben, mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.