

Rezept

Süßkartoffel-Wedges mit Avocado-Erbсен-Mus

Ein Rezept von Süßkartoffel-Wedges mit Avocado-Erbсен-Mus, am 20.06.2026

Zutaten

Für die Wedges:

1 kg Süßkartoffeln	3 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Thymianblättchen	3 EL helle Sojasauce

Für das Avocado-Erbсен-Mus:

150 g Erbsen (TK, angetaut)	1 reife Avocado
1 kleines Stück Ingwer (ca. 3 cm)	1-2 Knoblauchzehen
ca. 10 Minzeblätter	2 EL Limettensaft

Außerdem:

Salz	Cayennepfeffer
------	----------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und jede längs in 6-8 Spalten schneiden. Die Spalten auf einem Backblech mit Olivenöl, $\frac{3}{4}$ TL Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Cayennepfeffer, Thymian und Sojasauce gut mischen. Die Süßkartoffeln im Ofen ca. 20 Min. backen, bis sie kräftig gebräunt und knusprig sind, dabei zwischendurch ein- bis zweimal wenden.
2. Inzwischen für das Mus die Erbsen in einen hohen Rührbecher geben. Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und zu den Erbsen geben. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben.
3. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und mit Limettensaft und 2 EL Wasser in den Rührbecher geben. Die Mischung nicht zu fein pürieren. Das Mus mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Wedges aus dem Ofen nehmen und mit dem Mus anrichten.