

Rezept

Süßkartoffeln mit Ei und Roter Bete

Ein Rezept von Süßkartoffeln mit Ei und Roter Bete, am 28.06.2026

Zutaten

2 kleine Süßkartoffeln (à ca. 150 g)
½ Pck. vorgegarte Rote Bete (ca. 250 g;
vakuumverpackt)
Pfeffer

Für die Sauce

¼ Avocado
Salz
1 EL Zitronensaft
frisch geriebene Muskatnuss

2 Eier (M)
Salz
2 TL natives Olivenöl

75 g ungesüßter Mandeljoghurt
Pfeffer
1 EL gehackte, gemischte Kräuter (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 425 kcal, 19 g F, 13 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und in reichlich kochendem Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
2. Währenddessen die Eier im Eierkocher oder in einem Topf in kochendem Wasser in 7 Min. wachsw weich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitelegen.
3. Für die Sauce das Avocadostück von Schale und Kern befreien und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mandeljoghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kräuter und 1 Prise Muskatnuss untermischen.
4. Die Roten Beten in ein Sieb abgießen, in feine Scheiben schneiden, auf zwei großen Tellern auslegen, salzen und mit je 1 TL Olivenöl beträufeln.
5. Nach der Kochzeit die Süßkartoffeln abgießen, halbieren und neben den Roten Beten anrichten. Die wachsw eichen Eier pellen, halbieren und auf die Teller geben. Zuletzt die Sauce über die Süßkartoffeln und die Eier geben.