

Rezept

Süßkartoffel-Schnitzel

Ein Rezept von Süßkartoffel-Schnitzel, am 26.04.2024

Zutaten

1 große Süßkartoffel	2 EL Rapsöl
1/2 Apfel	40 g Walnüsse
1 Prise Zimtpulver	1 EL Honig
2 EL Joghurt (3,5 % Fett)	50 g 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 zerpupfen und auf der Creme verteilen.