

Rezept

Süßkartoffel-Toast mit Avocado

Ein Rezept von Süßkartoffel-Toast mit Avocado, am 30.09.2023

Zutaten

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 2 Süßkartoffeln (je ca. 300g) | 60 g Kirschtomaten |
| 2 EL Olivenöl | 2 Avocados |
| 4 EL Zitronensaft | 1/2 Beet Gartenkresse |
| 2 EL Sesam | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 62 g F, 11 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe zwei- bis dreimal jeweils ca. 2 Min. auf höchster Stufe toasten, bis die Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind.

2. Inzwischen die Kirschtomaten waschen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Tomaten 3-4 Min. anbraten. In der Zeit die Avocados längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben mit Zitronensaft beträufeln.

3. Die Süßkartoffel-Toasts auf zwei Teller verteilen und mit Avocado und Tomaten belegen. Die Kresse vom Beet schneiden und die Toasts damit garnieren. Den Sesam aufstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen.