

Rezept

Süßkartoffeln mit Limetten-Dip

Ein Rezept von Süßkartoffeln mit Limetten-Dip, am 15.12.2025

Zutaten

400 g Süßkartoffeln

Salz

5-6 Stiele glatte Petersilie

1 Bio-Limette

5 g frischer Ingwer

1 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

20 g Cashewnusskerne

1 kleine, grüne Chilischote

150 g Joghurt (1,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ofenrost mit Alufolie auslegen. Die Süßkartoffeln darauflegen und mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann abkühlen lassen und hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.
3. Für den Dip den Joghurt mit etwas Salz, Ingwer und 1 TL Limettensaft verrühren. Für das Topping Petersilie mit Limettenschale, restlichem Limettensaft, Cashewnusskernen, Chili und 1 Prise Salz mischen. Die Süßkartoffelscheiben mit Dip und Topping anrichten.