

Süßkartoffel-Pfanne mit Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffelpfanne:

250 g Süßkartoffeln	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	65 g Feta	40 g getrock. Öl-Tomaten
40 g grüne Kräuter-Oliven	25 g Pinienkerne	150 ml Gemüsefond
1-2 EL Kräuter der Provence	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Avocado-Dip:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
100 g Crème fraîche	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelpfanne:

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Süßkartoffel, Paprika und Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und anschließend wiederholend mit Gemüsefond ablöschen. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Knoblauch und Kräuter der Provence mit in die Pfanne geben.

Feta und getrocknete Tomaten schneiden und mit Oliven und Pinienkernen in die Pfanne geben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Avocado-Dip:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend zerdrücken und den Saft von ca.

$\frac{1}{2}$ Zitrone vermischen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Avocado geben. Crème fraîche hinzugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Metzler am 29. April 2021