



Gegrillte Süßkartoffel mit Avocado-Dip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	6 St.
Petersilie, frisch	25 g
Avocado	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojaghurt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Pinsel, Pürierstab, Grill

1. Süßkartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. bissfest garen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einem hohen Gefäß Avocado mit 1 EL Limettensaft pürieren. Sojaghurt und Petersilie zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Süßkartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl bestreichen.
5. Grill anheizen. Süßkartoffeln auf dem heißen Grill ca. 4 Min. von jeder Seite kross grillen. Gegrillte Süßkartoffel salzen, pfeffern und mit Avocado-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu den Süßkartoffeln passt zum Beispiel ein [Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	654 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	12 g