



Gegrillte Süßkartoffel mit Minz-Dip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	6 St.
Minze, frisch	30 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, feine Reibe, Pürierstab, Grill

1. Süßkartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. bissfest garen.
2. Minze waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Minze mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer pürieren und abschmecken. Joghurt im Becher mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Süßkartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl bestreichen.
4. Grill anheizen. Süßkartoffeln auf dem heißen Grill ca. 4 Min. von jeder Seite kross grillen. Gegrillte Süßkartoffel salzen, pfeffern und mit Minz-Dip und Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Süßkartoffel und den Dip sehr gut vorbereiten. Die gegrillte Süßkartoffel passt als Hauptgericht oder Beilage zum Beispiel zu grünem Salat, Kräuterbaguette oder Hackspießen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	618 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	8 g