



Knusprige Avocadofries mit Smashed Potatoes und Sweet-Chili-Dip



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Thymian, frisch	10 g
Öl	10 EL
Bio Limetten	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Mini Romana	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, weiß	20 g
Honig	1 EL
Ketchup	8 EL
Zucker	1 TL
Cayennepfeffer	1 TL
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Eier	2 St.
Paniermehl	50 g
Avocado	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, in einem mittleren Topf mit Salzwasser knapp bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. weich garen.
2. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und feste Stiele entfernen. In einer Schüssel Thymian mit 2 EL Öl mischen und beiseitestellen. Limette halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und achteln. Vom Romana äußere unschöne Blätter entfernen und Enden dünn abschneiden. Salatköpfe längs achteln, gründlich waschen und trocken schütteln.
3. Kartoffeln abgießen, auf ein Backblech geben und leicht zerdrücken, sodass sie aufplatzen, aber noch zusammenhängen. Thymian und Öl über den Kartoffeln verteilen, kräftig salzen und pfeffern und im Ofen ca. 15 Min. backen.
4. In einer Pfanne Sesam auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei rösten, bis er goldbraun ist und nussig duftet. 4 EL Öl zugeben und die Pfanne zum Auskühlen vom Herd nehmen. Für das Dressing in einer Schüssel 6 EL Limettensaft, Salz, Honig und Sesam samt Öl verquirlen. Für den Dip in einer Schüssel Ketchup, 1 EL Zucker, 2 EL Limettensaft und Cayennepfeffer verrühren.

5. Für die Panade einen tiefen Teller mit Mehl vorbereiten. Eier trennen und in einem weiteren Teller Eiweiß verquirlen. In einen dritten Teller Paniermehl geben.
6. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und Hälften längs vierteln. Schnitze salzen, pfeffern, im Mehl wenden, durch das Eiweiß ziehen, abtropfen und im Paniermehl wenden.
7. In der Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Panierte Avocado im Öl ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen. Kartoffeln aus dem Ofen holen, mit Avocadofries, Tomatenspalten und Salatherzen auf Tellern anrichten und mit Dressing servieren.

Guten Appetit!

Info: Avocados enthalten einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren und wirken sich somit positiv auf die Cholesterinwerte aus. Zusätzlich enthalten sie auch viele wichtige Vitamine, die unter anderem für schöne Haut und Haare sorgen – ein wahres Superfood!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	743 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	43 g