

Süßkartoffel-Bruschetta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Süßkartoffel
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 rote Paprika
- 1 reife Avocado
- 200 g körniger Frischkäse
- 1 EL (frisch oder TK) Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Süßkartoffel waschen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, beide Seiten mit Öl bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Dann umdrehen und erneut 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken, Paprika in kleine Würfel schneiden. Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Mit körnigem Frischkäse, Paprika, Kräutern und Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süßkartoffelscheiben auf Teller legen, die Frischkäsemasse darauf verteilen und nach Belieben ein paar extra Kräuter darauf verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Kirsten Hilberling

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen