



Gegrillte Süßkartoffel

GRILLSPECIAL VEGGIE

Schlank durch die Grillsaison mit köstlichen Rezeptideen!

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln waschen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen. Grill vorheizen. In der Zwischenzeit Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Für den Kräuterquark, Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alles mit dem Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die vorgegarten Süßkartoffeln der Länge nach etwas einschneiden, Schnittfläche mit Olivenöl einpinseln und direkt auf dem Grillrost platzieren. Bei direkter Hitze und offenem Deckel 1-2 Minuten grillen. Kräuterquark und Gemüse in die Schnittfläche füllen und mit ein paar gehackten Kräutern garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Süßkartoffeln:

- 2 große Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 1 Avocado (ca. 160 g)
- 1 Paprika, rot (ca. 155 g)
- 1 TL Olivenöl
- Salz

Für den Kräuterquark:

- 200 g Magerquark
- 1/2 Knoblauchzehe
- Koriander, frisch
- Basilikum, frisch
- Minze, frisch
- 1/2 Limette, unbehandelt
- Salz / Pfeffer



565 kcal
Kalorien



85 g
Kohlenhydrate



14 g
Fett



21 g
Eiweiß



16 g
Ballaststoffe