



Süßkartoffel-Spieße



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

fon: 0228-94 37 87-0 · info@suesskartoffeln-usa.de

www.suesskartoffeln-usa.de

RHIZEPTE Süßkartoffel-Spieße

1. Süßkartoffeln waschen und zugedeckt in reichlich Wasser 15-20 Minuten kochen. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Zucchini und Aubergine putzen, waschen und trockentupfen. Champignons putzen. Zwiebeln schälen und vierteln. Salbei waschen, trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Süßkartoffeln pellen, längs halbieren und in breite Stücke schneiden. Kartoffeln und vorbereitetes Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken.
4. Olivenöl in einer großen Grillpfanne erhitzen und Gemüse-Spieße darin ca. 10 Minuten rundherum braten. Salbeiblättchen kurz vor Ende der Bratzeit hinzufügen. Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Mit Balsamico Creme beträufeln und mit Salbei bestreuen. Dazu Sour Creme reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)
- 2 Zucchini (à ca. 150 g)
- 1 Aubergine (ca. 250 g)
- 150 g mittelgroße Champignons
- 2 rote Zwiebeln (à ca. 60 g)
- 2-3 Stiele Salbei
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Balsamico Creme
- 200 g Sour Creme
- Holzspieße



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 380 kcal / 1590 kJ
Eiweiß: 7,5 g · Fett: 20,3 g
Kohlenhydrate: 41 g