



## *Süßkartoffel mit Avocado-Dip*



Zutaten für 2 Portionen:

2 Süßkartoffeln  
½ Avocado  
1 Becher Saure Sahne (aus Weidemilch)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Joghurt, 1,5 % aus Weidemilch  
1 Zitrone  
1 Paprikaschote, rot  
1 Bund Petersilie  
Chili, geschrotet  
Meersalz / Steinsalz  
Pfeffer  
Olivenöl / Rapsöl

Süßkartoffeln gründlich waschen und mit dem Öl einreiben. Mit Salz und Pfeffer rundherum würzen.

Im heißen Ofen bei 200°C je nach Größe für 40 min – 50 min garen.

Inzwischen den gehackten Knoblauch und die gehackte Zwiebel mit etwas Öl in der Pfanne anschwitzen.

Die Avocado kleinwürfeln (sollte schön reif sein). Mit dem Joghurt, der Sauren Sahne in eine Schüssel geben. ½ Zitrone auspressen, Saft dazugeben. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden, ¾ der Petersilie kleinhacken und alles untermengen. Mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken.

Die gegarte Süßkartoffel in der Mitte durchschneiden und mit der Creme anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

Guten Appetit!