

Süßkartoffel vom Grill mit Ricotta-Limettencrème

Zutaten | 4 Portionen

4	Süßkartoffeln
2 EL	Olivenöl
½	Knoblauchknolle
½	Chilischote
500 g	Ricotta
1	Bio-Limette
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.; Backzeit: 15 Min.

- Süßkartoffeln ungeschält in Salzwasser ca. 15 Minuten vorkochen, abgießen.
- Kartoffeln mit Öl einpinseln, in Alufolie einwickeln und für weitere 10 Minuten auf den heißen Grill legen.
- Die halbe Knoblauchknolle ebenfalls mit der Schnittfläche nach unten für ca. 10 Minuten auf den Grill legen und rösten. Alternativ für 15 Minuten bei 180 °C Ober- Unterhitze im Backofen garen.
- Chilischote waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
- Ricotta mit Limetten-Abrieb, Limetten-Saft, Salz, Pfeffer und den Chiliwürfeln glattrühren. Anschließend die geröstete Knoblauchknolle ausdrücken und den Knoblauch ebenfalls unter die Crème rühren.
- Süßkartoffeln einritzen und mit der Ricotta-Limettencrème als Topping servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
134 kcal	6,7 g	13,4 g	5,1 g	95 mg