



# Gegrillte Süßkartoffel mit Avocado-Dip

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	6 St.
Petersilie, frisch	25 g
Avocado	1 St.
Limetten	1 St.
Sojajoghurt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Pinsel, Pürierstab, Grill

1. Süßkartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. bissfest garen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einem hohen Gefäß Avocado mit 1 EL Limettensaft pürieren. Sojajoghurt und Petersilie zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Süßkartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl bestreichen.
5. Grill anheizen. Süßkartoffeln auf dem heißen Grill ca. 4 Min. von jeder Seite kross grillen. Gegrillte Süßkartoffel salzen, pfeffern und mit Avocado-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu den Süßkartoffeln passt zum Beispiel ein [Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 654 kcal

---

Kohlenhydrate 127 g

---

Eiweiß 13 g

---

Ballaststoffe 22 g

---

Fette 12 g

---