

Pulled Pork mit Süßkartoffelwedges, Avocado und Sour Cream



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	1 kg
Öl	4 EL
Pommeswürzsalz	
Pulled Pork	500 g
Bio Limetten	2 St.
Avocado	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	
saure Sahne	200 g
Minze, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm breite, gleichmäßige Wedges schneiden.
2. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech Wedges mit Öl und Pommeswürzsalz marinieren und großflächig verteilen, sodass die Kartoffeln sich nicht berühren. Im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Nach ca. 12 Min. wenden.
3. Pulled Pork in eine Auflaufform geben und ebenfalls im Ofen ca. 20–25 Min. erhitzen.
4. Limetten waschen. Eine Limette halbieren und Saft auspressen. Die andere Limette in Schnitze schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein hacken.
5. In einer Schüssel Avocado mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. In einer weiteren Schüssel saure Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein schneiden.
6. Süßkartoffelwedges auf Tellern anrichten, mit Pulled Pork belegen und mit Avocado, Sour Cream, Minze und Limettenschnitzen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du das Pulled Pork auch auf dem Grill zubereiten. Dafür das Fleisch in eine Grillschale geben und bei indirekter Hitze ca. 30 Min. grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	30 g