Süßkartoffelbiskuits mit Rahmpilzen und Kräutern

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Salz	
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Champignons, weiß	400 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Butter	1 EL
Mandeln, gemahlen	200 g
Backpulver	1 TL
Honig	8 g
Eier	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Schlagsahne	200 g
Speisestärke	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Stücke würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 5 Min. weich garen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und Blätter bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln.

2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen lassen und darin die Kräuter ca. 1 Min. anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel füllen.

3. In einer weiteren Schüssel die abgegossenen, gekochten Süßkartoffeln mit einer Gabel zerstampfen. Mandeln, Backpulver, die Hälfte der Kräuter, Honig, Ei, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen.

4. Süßkartoffelmasse in 8 gleich große Stücke teilen und zu Biskuits formen. Auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und für ca. 15 Min. im Ofen backen.

5. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Pilze ca. 3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Sahne ablöschen, den Herd auf mittlere Stufe stellen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Derweil im leeren Sahnebecher Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, unter die Pilze rühren, aufkochen und weitere ca. 5 Min. köcheln.

6. Süßkartoffelbiskuits aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen, mit Pilzrahmsauce anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um die Süßkartoffelbiskuits zu formen, feuchte am besten deine Hände vorher an. So bleibt nicht so viel Teig an deinen Händen kleben und der Teig lässt sich schöner formen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	41 g