

Süßkartoffelpuffer mit Roter Bete aus dem Ofen, Crème fraîche und Cranberrieschutney



Zeit gesamt
 30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Süßkartoffeln	4 St.
Eier	2 St.
Speisestärke	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	2 EL
Thymian, frisch	5 g
Rote Bete, vorgegart	500 g
Kürbiskerne	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	1 EL
Cranberries, getrocknet	100 g
Zitronen	1 St.
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Süßkartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel mit Eiern, Speisestärke, Salz und Pfeffer vermengen. Backpapier auf den Backblechen mit jeweils 1 TL Olivenöl einpinseln. Puffermasse mit einem Löffel zu ca. 5 cm großen Portionen verteilen, diese zu flachen Puffern formen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Nach ca. 10 Min. die Puffer wenden.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Rote Bete in Spalten schneiden. In einer Auflaufform Rote Bete mit der Hälfte des Thymians, Kürbiskernen, 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen ca. 10 Min. backen.
3. Cranberries fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einen Topf 100 ml Wasser, Cranberries, Zitronensaft, Zitronenschale, restlichen Thymian und 1 EL Zucker geben und auf mittlerer Stufe für ca. 10 Min. zu einem Chutney einköcheln.
4. Süßkartoffelpuffer auf Tellern verteilen und mit Roter Bete und Chutney auf Tellern verteilen. Mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	691 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	14 g