

Süßkartoffel-Pfeffer-Aioli

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
Grobes Meersalz
Frisch gemahlener bunter Pfeffer
4 Kräuterzweige, z.B. Rosmarin, Thymian
2 Knoblauchzehen
50 g Salatmayonnaise
50 g Joghurt
Zum Servieren: gebratene Garnelen, Brotchips



Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. 800 g Süßkartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden, mit Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, mit den Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15-20 Minuten garen.
2. Übrige Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen.
3. Knoblauch abziehen. Gekochte Süßkartoffeln abgießen und mit Knoblauch, Mayonnaise und Joghurt pürieren.
4. Aioli mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Süßkartoffelecken servieren.

Tipp: Zu dem Süßkartoffel-Pfeffer-Aioli schmecken auch gebratene Garnelen und Brotchips sehr gut.

Für eine vegane Aioli-Variante den Joghurt durch eine vegane Creme oder veganen Joghurt und die Salatmayonnaise durch eine vegane Mayonnaise ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 500 kcal/ 2100 kJ
Kohlenhydrate: 55 g
Eiweiß: 4 g
Fett: 27 g