

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Carsten Metzler

Mediterrane Süßkartoffelpfanne mit Avocado-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffelpfanne:
 250 g Süßkartoffeln
 1 rote Paprikaschote
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 65 g Feta
 40 g getrocknete Tomaten in Öl
 40 g grüne Kräuter-Oliven, trocken
 eingelegt, ohne Stein
 40 g grüne Kräuter-Oliven, trocken
 eingelegt, ohne Stein
 25 g Pinienkerne
 150 ml Gemüsefond
 1-2 EL Kräuter der Provence
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Süßkartoffel, Paprika und Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und anschließend wiederholend mit Gemüsefond ablöschen. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Knoblauch und Kräuter der Provence mit in die Pfanne geben.

Feta und getrocknete Tomaten schneiden und mit Oliven und Pinienkernen in die Pfanne geben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Avocado-Dip:
 ½ reife Avocado
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 100 g Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend zerdrücken und den Saft von ca. ½ Zitrone vermischen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Avocado geben. Crème fraîche hinzugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.