

Süßkartoffel-Zwiebel-Kebab mit Avocado-Minz- Remoulade

würzig-scharf

Für 4 Portionen



Kebab: 900 g Süßkartoffeln ♦ Salz ♦ 250 g rote Zwiebeln ♦ 6 EL Olivenöl ♦ schwarzer Pfeffer ♦ je 1 TL Chiliflocken, gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel und Paprikapulver edelsüß ♦ **Remoulade:** 2 Avocados ♦ 1 Limette ♦ 150 g saure Sahne ♦ 4 Stiele Minze ♦ **Außerdem:** 8 feuerfeste Spieße oder gewässerte Holzspieße (s. Tipp)

1. Für den Kebab Süßkartoffeln schälen und in 3-4 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und etwas abkühlen lassen. Zwiebeln schälen und sechsteln. Abwechselnd mit Süßkartoffelwürfeln auf Spieße stecken. Für die Marinade Öl, 1 TL Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen. Kebab damit rundherum einpinseln.

2. Für die Remoulade Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit Löffel aus Schale herausheben und mit Gabel fein zerdrücken. Limette auspressen und Saft mit saurer Sahne unter Avocadopüree rühren. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kebab ca. 10-15 Minuten



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

auf heißem Grill von allen Seiten grillen, auf Wunsch mit schwarzem Pfeffer bestreuen und mit Remoulade servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 15 Minuten auf dem Grill

Pro Portion: ca. 542 kcal, 2270 kJ, 6 g EW, 61 g KH, 30 g F, 5 BE

Küchen-Tipp

Sie können auch Holzspieße verwenden, diese jedoch mindestens 2 Stunden in kaltes Wasser legen, sodass sie später nicht anfangen zu brennen.

VEGANE VARIANTE

Die Remoulade einfach mit 100 g Sojajoghurt anrühren.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

