

SESAM-SÜSSKARTOFFELWÜRFEL MIT GRÜNER MOJO



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE KARTOFFELN

- 1 kg Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Sesam
- Salz

FÜR DIE MOJO

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 3 TL Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise getrockneter Thymian

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 244 kcal
- 2 g Eiweiß
- 17 g Fett
- 22 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und in möglichst gleich große Würfel (ca. 3 cm x 3 cm) schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei ab und zu wenden.
2. Nun den Sesam zu den Kartoffelwürfeln geben und weitere 5 Minuten ohne Deckel braten. Mit Salz abschmecken.
3. Kräuter waschen und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen, mit den Kräutern, Zitronensaft und etwas Olivenöl pürieren, das restliche Öl beim Mixen dazugießen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.



REISER RÄT

Wer es etwas schärfer mag, kann die Süßkartoffeln auch mit etwas Chili und Honig anbraten.

