

Süßkartoffelchips mit zweierlei Dips



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Süßkartoffelchips

- 750 g Süßkartoffeln (2-3 große Exemplare)
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- ¼ TL Meersalzflocken

Für die Sour Cream

- 250 g Magerquark
- 150 g saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Bund Schnittlauch

- Salz und Pfeffer

Für die Guacamole

- 1 Avocado
- 1 Schalotte
- 4 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 134 kcal
- 4 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 16 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 2 Stunden

Zubereitung

1. Backofen auf 140 °C Heißluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Für die Chips Süßkartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und braune Stellen großzügig abschneiden. Süßkartoffeln mit Hilfe eines Gemüsehobels in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln.
3. Süßkartoffelscheiben in Öl, Paprikapulver und Cayennepfeffer vermengen und auf den Blechen verteilen, sodass sie sich nicht berühren. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten wenden.
4. Währenddessen für die Sour Cream Quark und saure Sahne mit Zitronensaft glatt rühren. Knoblauch schälen und fein pressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Beides, bis auf 1 TL Schnittlauch, unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen, kalt stellen.
5. Für die Guacamole Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in ein hohes Gefäß geben. Schalotte schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch schälen, grob hacken und zusammen mit Schalotten, Tomaten, Zitronensaft und Cayennepfeffer zur Avocado geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, kalt stellen.
6. Chips aus dem Ofen nehmen und direkt mit Meersalzflocken bestreuen, auskühlen lassen. Mit Sour Cream und Guacamole servieren.



REISER RÄT

Die Chips werden noch feuriger, wenn Sie geräuchertes Paprikapulver verwenden. Damit die Guacamole sich nicht verfärbt, den Avocadokern bis zum Servieren hineinlegen.

