

Christian Henze
Süßkartoffel-Ragout BBQ-Style

Mittwoch, 2. Oktober 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

500 g	Süßkartoffeln
etwas	Salz
200 g	Zucchini
100 g	Frühstücksspeck
200 g	Crème fraîche
2 Msp	Paprikapulver, geräuchert
2 EL	weißer Balsamicoessig
etwas	Pfeffer



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben, Deckel auflegen, aufkochen und etwa 8 Minuten garen.
2. Zucchini waschen, putzen, würfeln und zu den Süßkartoffeln geben.
3. Frühstücksspeck klein schneiden und in einer tiefen Pfanne leicht anbraten. Crème fraîche und Paprikapulver zugeben. Einmal aufkochen und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Die gegarten Gemüsewürfel zum Speck-Crème fraîche Ansatz geben, Balsamicoessig einrühren und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Süßkartoffelragout auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 445 kcal / 1870 kJ
33 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 32 g Fett