KIKKOMAN

Süßkartoffel-Steaks auf bunten Gemüsestreifen mit Avocado-Creme

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1312 kJ / 313 kcal

Fett: **13,9 g** Eiweiß: **4,5 g**
Kohlenhydrate: **42,6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Avocado-Creme:

0,5	große Avocado
100 ml	Mandelmilch
2 EL	„dicke" Kokosmilch
0,5 TL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
	Etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Für die Gemüsebeilage:

100 g	rote Paprikaschote
100 g	gelbe Paprikaschote
100 g	Keniabohnen
1 EL	Pflanzenöl
	Etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Steaks:

500 g	Süßkartoffeln (Scheiben à ca. 60 g)
	Mehl zum Bestäuben
2 EL	vegane Margarine
2 TL	Zucker
120 ml	Apfelsaft
2 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Avocado-Creme bei der Avocado den Stein entfernen, die Avocado schälen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit Mandelmilch und Kokosmilch pürieren. Avocadopüree in einen Topf geben, erwärmen und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2

Für die Gemüsebeilage bei den Paprika Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Keniabohnen waschen und die Enden abschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikastreifen und Keniabohnen dazugeben, anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Für die Süßkartoffel-Steaks Süßkartoffeln waschen und schräg in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abdecken und in der Mikrowelle bei 450 Watt ca. 4-5 Minuten garen. Die Folie entfernen, die Süßkartoffeln etwas abkühlen lassen und die Schnittflächen mit Mehl bestäuben.

Schritt 4

Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Süßkartoffelscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Schritt 5

Zucker und Apfelsaft in die Pfanne geben und solange einkochen lassen, bis der Saft dickflüssig wird. Sojasauce zufügen und nochmals aufkochen. Die Süßkartoffelscheiben wieder in die Pfanne geben und mit der Sauce karamellisieren.

Schritt 6

Das Gemüse auf einen Teller legen, die Süßkartoffel-Steaks darauf anrichten, mit der verbliebenen Sauce nappieren, die Avocado-Creme daneben geben und servieren.