

Süsskartoffel-Chips mit Guacamole

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Apéro für 4 Personen

vegi

2 Süsskartoffeln (je ca. 150 g),
am Hobel in feine Scheiben
geschnitten

Öl zum halbschwimmend
Backen

½ Teelöffel Salz

Eine grosse unbeschichtete Bratpfanne
ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss wer-
den lassen (ca. 160 Grad), Hitze redu-
zieren. Süsskartoffeln portionenweise
ca. 1 Min. goldbraun backen, dabei mit
einer Schaumkelle ständig sorgfältig
bewegen. Herausnehmen, auf Haus-
haltpapier abtropfen, salzen.

Mango-Guacamole

1 reife Avocado, in Würfeli

100 g Mangoschnitze, in Würfeli

½ Schalotte, grob gehackt

1 Limette, nur ½ Saft

½ roter Peperoncino, in
Ring, entkernt

**1½ Esslöffel Koriander-
blättchen**, grob gehackt

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

wenig Cayennepfeffer

Avocado und alle Zutaten bis und mit
Koriander in einem Messbecher
mischen, pürieren. Guacamole würzen.

Lässt sich vorbereiten: Chips
ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auf
einem mit Backpapier belegten Blech
offen aufbewahren. Guacamole ca.
½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt
im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweis: Statt Süsskartoffel-Chips
Tortilla-Chips zur Guacamole servieren.

Pro Person: 24 g Fett, 3 g Eiweiss,
18 g Kohlenhydrate, 1268 kJ (303 kcal)

