

Süßkartoffel-Stampf, Quinoa, Avocado, rote Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die roten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
1 Prise Salz

1-2 Limetten, Saft, Abrieb 1 Prise Zucker

Für den Quinoa:

75 g Quinoa
1 EL Olivenöl

1 milde rote Chilischote
Salz

1 Limette, Zeste
Pfeffer

Für den Süßkartoffelstampf:

1 Süßkartoffel, à 500 g
1 kleines Stück Butter
Salz

10 g frischer Kurkuma
100 ml Gemüsefond
Pfeffer

10-20 ml Sahne
1 EL Olivenöl

Für die gegrillte Avocado:

1 mittelreife Avocado
Salz

1 Limette, Zeste 1-2 EL Olivenöl

Für die Sour Cream:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
50 g griech. Joghurt

1 Limette, etwas Saft
Olivenöl

50 g Crème-fraîche
Salz, Pfeffer

Für die Mais-Chips:

110 g Maismehl
1 Prise Salz

80 g Weizenmehl 5 g Öl

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für die gepickelten roten Zwiebeln:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und dann in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Schale der Limette in einen tiefen Teller reiben und für die Avocado beiseitestellen. Saft der Limetten auspressen und mit den Zwiebeln, dem Zucker und dem Salz in einer kleinen Schale mischen. Zwiebeln im Limettensaft ziehen lassen.

Für den Quinoa:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Quinoa dazugeben. 2 Minuten farblos dünsten und dann mit Wasser bedecken. Zwei dünne Zesten von der Limettenschale herunterschneiden und zum Quinoa geben. Mit Salz würzen, Deckel auf den Topf setzen und bei niedriger Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Am Ende mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffel schälen und Kurkuma reiben. Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Süßkartoffel und Kurkuma dazugeben und 2 Minuten ohne Farbe rösten. Mit Salz würzen und bei niedriger Hitze 20 Minuten schmoren, bis die Süßkartoffel weich ist. Gelegentlich mit etwas Gemüsefond ablöschen und umrühren. Wenn die Süßkartoffel weich ist, alles mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gegrillte Avocado:

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocado in der Schale in 4 Keile pro halber

Avocado schneiden. Keile mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocadokeile auf den Teller mit der geriebenen Limettenschale legen. Avocado salzen und mit dem Olivenöl marinieren.

Avocado in einer Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten grillen. Am Ende mit dem Limettensaft von den Zwiebeln ablöschen.

Für die Sour Cream:

Crème fraîche und Joghurt vermischen. Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für die Mais-Chips:

Maismehl, Weizenmehl, 115 ml Wasser, Öl und Salz mischen und mit den Händen oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Falls er zu trocken ist noch etwas Wasser nachgießen.

Teig in Frischhaltefolie 10 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Dann mit einem Messer oder dem Pizzaschneider in kleine Dreiecke oder Rauten schneiden. In heißem Fett frittieren. Von jeder Seite 2 Minuten. Nicht zu dunkel werden lassen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Koriander und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Beides grob klein schneiden. Alles in einem Ausstechring anrichten. Zuerst den Süßkartoffelstampf hineingeben, darüber Quinoa, darauf Sour Cream.

Jeweils vier Avocadokeile darauf geben. Dann die Zwiebeln auf der Avocado verteilen und mit den Kräutern und Mais-Chips garnieren und servieren.

Anja Crhak am 19. März 2025