

# Süsskartoffel-Steaks auf bunten Gemüsestreifen mit Avocado-Crème

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-Crème:

**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 Peperoni  
**100 g** gelbe Peperoni  
**100 g** Keniaböhnchen  
**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-Crème 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 Peperoni Kerne und Stege entfernen, Peperoni waschen und in Streifen schneiden. Keniaböhnchen waschen und die Enden abschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Peperonistreifen und Keniaböhnchen 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 caramellisieren.

### **Schritt 6**

Das Beilagengemüse auf Teller legen, die Süsskartoffel-Steaks darauf anrichten, mit der verbliebenen Sauce nappieren, die Avocado-Crème daneben geben und servieren.