

Süsskartoffeln mit Reisflocken

Zutaten für 4 Personen

3 mittelgrosse Süsskartoffeln

3 EL Reisflocken

Ghee

Olivenöl

2 TL Kreuzkümmel

2 TL Koriandersamen

4 Kardamomkapseln

1 TL Kurkumapulver

1 kleine rote Chilischote

3 EL Apfelessig

3 EL Ahornsirup

2 EL rosa Pfeffer

Salz

Zubereitung

Süsskartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben.

Kreuzkümmel, Kardamom, Koriandersamen mörsern und in Ghee anrösten. Olivenöl, Chili und Kurkumapulver zu einer Marinade verrühren.

Süsskartoffeln, angeröstete Gewürze sowie Marinade gut vermischen.

3 EL Reisflocken mit ca. 2dl Wasser aufkochen, ca. 5-10' köcheln lassen und dann zu einer homogenen Masse pürieren. Die Masse zu den Süsskartoffeln geben, salzen. Apfelsaft und Ahornsirup über die Süsskartoffeln geben, mit rosa Pfeffer dekorieren.

Bei 200° ca. 30' im Ofen backen.