


# Süßkartoffel mit Pulled Salmon, Avocado-Creme

## und konfierten Tomaten

- 30 min Zubereitungszeit
- 60 min Kochzeit
- 1.100 kcal pro Portion
- Leicht
- International
- Fisch

## Zutaten

2 Portionen

| | |
|---|---|
| 300 g | Eismeer-Lachsforellenfilet |
| 12 | Cherrytomaten |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | Bund Thymian |
| 10 El | Olivenöl + zum Braten |
| 2 | Süßkartoffeln |
| 1 Tl | Harissa-Paste |
| 1 Tl | Honig |
| 1 | Avocado |
| 1 | Bund Petersilie |
| 1 | Zitrone |
| 150 g | Crème fraîche, Kräuter |
| 1 | Zwiebel, weiß |
| 1 | Paket Brunnenkresse |
| | Salz & Pfeffer zum Würzen |

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Cherrytomaten abwaschen und in eine kleine ofenfeste Form legen, die nicht viel mehr Platz bietet, als für die Tomaten. Eine Knoblauchzehe schälen, grob hacken und über den Tomaten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abwaschen und auf die Tomaten legen. Mit ca. 7 EL Olivenöl übergießen und ca. 1 Std. im Ofen garen.

2. Süßkartoffeln gründlich abwaschen, halbieren und die Schnittfläche rautenförmig, fast bis zur Haut einritzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Harissa, restliches Olivenöl, Honig und eine gespresste Knoblauchzehe miteinander vermengen.

3. Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Das angemachte Öl auf den Süßkartoffeln verteilen und für ca. 45 Min. mit in den Ofen geben.

4. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale auslösen. Anschließend zusammen mit der Petersilie und einer geschälten Knoblauchzehe in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Etwas Zitronensaft und Crème fraîche hinzugeben und zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Lachsfilet gründlich abwaschen, ggf. von Haut lösen und trocken tupfen. Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schne
einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Lachs von beiden Seiten
Min braten. Mit 2 Gabeln wild zerzupfen und 2 Min. weiter braten. Zwiebeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Sobald die Kartoffeln weich sind, diese aus dem Ofen holen. Mit Avocadocreme bestreichen und Pulled Salmon sowie die konfierten Tomaten oben drauf verteilen. Brunnenkresse darüber streuen. Anschließend servieren.

## Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|---|---|---|
| Brennwert | 706kJ /169kcal | 4.588kJ /1.100kcal |
| Fett | 12g | 76g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1g | 9g |
| Kohlenhydrate | 9g | 60g |
| davon Zucker | 2g | 15g |
| Eiweiß | 6g | 40g |
| Salz | 0g | 3g |