KIKKOMAN

Vegane Süßkartoffel-Sticks mit cremigem Avocado-Dip

Gesamtzeit **30 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Süßkartoffeln
2	Avocados
1	Tomate
	Koriander
1	Zweig Rosmarin
2 TL	Sonnenblumenkerne
1	Strauch Frühlingszwiebel
1	rote Zwiebel
1	getrocknete Chilischote
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	frisch gemahlener Pfeffer
Als Topping:	
	veganer Joghurt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Süßkartoffeln in Scheiben schneiden. Diese auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl und Kikkoman natürlich gebrauter Sojasauce beträufeln. Rosmarinzweige dazulegen und für ca. 25 Minuten backen.

Schritt 2

Avocados halbieren und entkernen. Anschließend das Fruchtfleisch herauslösen und zu einem Mus zerdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, zu feinen Würfeln hacken und gemeinsam mit dem Zitronensaft und der Chilischote unter den Avocadomus geben.

Schritt 3

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren.

Schritt 4

Tomate, Frühlingszwiebeln waschen. Ebenfalls in kleine Würfel schneiden und über die Süßkartoffeln geben.

Schritt 5

Garniert wird das Ganze mit Koriander und Sonnenblumenkernen. Wahlweise kann noch ein veganer Joghurt als Topping verwendet werden.