

Süsskartoffel-Kissen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
ergibt ca. 12 Stück
Vorspeise für 4 Personen

Füllung

100 g Ricotta

50 g Baumnusskerne,
fein gehackt, geröstet

50 g Spinat, fein gehackt

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten gut verrühren, Füllung würzen.

**1 grosse orange
Süsskartoffel** (ca. 250 g)

1 Eiweiss

¼ Teelöffel Salz

Bratbutter zum Braten

1. Von der Süsskartoffel auf zwei gegenüberliegenden Längsseiten ca. 1 cm an der Bircherraffel abreiben und unter die Füllung mischen.

2. Die Kartoffel am Hobel längs in ca. 24 dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Scheiben auf ein Backpapier legen, füllen (siehe kleines Bild).

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller und Platte vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffelkissen bei kleiner Hitze portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, warm stellen.

Lässt sich vorbereiten: Kartoffeln ca. 3 Std. bratfertig auf ein Backpapier legen, mit wenig flüssiger Bratbutter bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 13 g Fett, 6 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 834 kJ (199 kcal)



Süsskartoffeln füllen: Die Hälfte der Scheiben mit Eiweiss bestreichen, salzen. Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 5 mm breiten Rand frei lassen. Die restlichen Kartoffelscheiben mit Eiweiss bestreichen, mit der bestrichenen Seite auf die Füllung legen, Rand ringsum gut andrücken.