

Süßkartoffel-Auflauf mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

306 kcal/ 1282 Energie:

Davon gesättige Fettsäuren: 5,9 g

Fett: 10 g

Eiweiß: 4 g Kohlenhydrate: 50 g ungesättige Fettsäuren: 4,1 g

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 45 Minuten Garzei

Zubereitung:

- 1. Den Ofen auf 175 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 155 Grad) vorheizen und eine Auflaufform leicht buttern.
- 2. Die Süßkartoffelscheiben in einen großen Topf mit Dämpfeinsatz legen und für 15 Minuten dämpfen, bis sie fast gar sind
- 3. Die Hälfte der Süßkartoffeln in der Auflaufform schichten und mit der Hälfte der Birnen belegen. Anschließend mit einer weiteren Schicht Süßkartoffeln und Birnen bedecken.

Zutaten für 4 Portionen:

- $600~{\rm g}~{\rm S\"uBkartoffeln},$ geschält und in Scheiben geschnitten
 - 1 kleine reife Birne, geschält, entkernt und dünn geschnitten
- 20 g Zucker brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 30 g Ahornsirup
- 20 g Butter, in kleine Stücke geschnitten
- 30 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 4. Zimt und braunen Zucker vermischen und über den Auflauf streuen. Den Sirup darüber tröpfeln und mit den Butterflocken belegen. Anschließend mit den Walnüssen bestreuen und für 30 Minuten backen.