Süßkartoffel-Auflauf mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten + 45 Minuten Garzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	306 kcal/ 1282 kJ	Fett:	10 g
Eiweiß:	4 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,9 g
Kohlenhydrate:	50 g	ungesättige Fettsäuren:	4,1 g

Zutaten für 4 Portionen :

- 600 g Süßkartoffeln, 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

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.

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.