

DINNERLY



Gefüllte Süßkartoffeln mit Avocado und mexikanisch gewürzter Paprika



40-50min



2 personen

Der Süßkartoffeltrend, wenn man es denn so nennen möchte, hält schon seit einer ganzen Weile an – und wir könnten darüber nicht glücklicher sein. Wir lieben die orangenen Knollen mit dem zartsüßen Inneren unter anderem deshalb, weil sie sich wunderbar weich backen und lecker füllen lassen. Heute machen wir das im Mexiko-Style mit würziger Paprika, Koriander und einem herrlichen cremigen Avocadomus. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 avocado
- 25g gerookte amandelen¹
- 10g verse koriander
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Noten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 467kcal, vet 24.1g, koolhydraten 50.5g, eiwit 9.0g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** mit einer Gabel rundum mehrfach einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen 40–50Min. rösten, bis die **Schale** sich etwas aufgebläht hat und die **Süßkartoffeln** weich sind. (Siehe auch Schritt 6.)



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den Knoblauch und die **Gewürzmischung nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6–8Min. braten, bis das **Gemüse** weicher wird. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



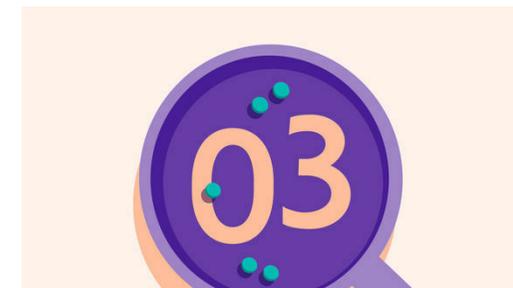
2. Avocado zubereiten

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel ausschaben, mit einer Gabel zu einem groben **Mus** zerdrücken und mit Salz sowie 1TL Essig abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen, die **Schale** einritzen und die **Süßkartoffeln** aufklappen. Mit der **Paprika** füllen, mit dem **Avocadomus** garnieren und mit den **Mandeln** sowie dem **Koriander** bestreut servieren.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2–3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.



6. Auf einer Wellenlänge

Geduld ist nicht so deine Stärke und 40–50Min. Backzeit sind vieeel zu lang? Dann versuch doch mal, die Süßkartoffeln in der Mikrowelle zu garen! Das geht etwas schneller und funktioniert folgendermaßen: Die Süßkartoffeln wie gehabt einstechen, auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf höchster Stufe 5–7Min. erhitzen. Dann 10–15Min. im Ofen fertig garen, damit die Schale schön bräunt.