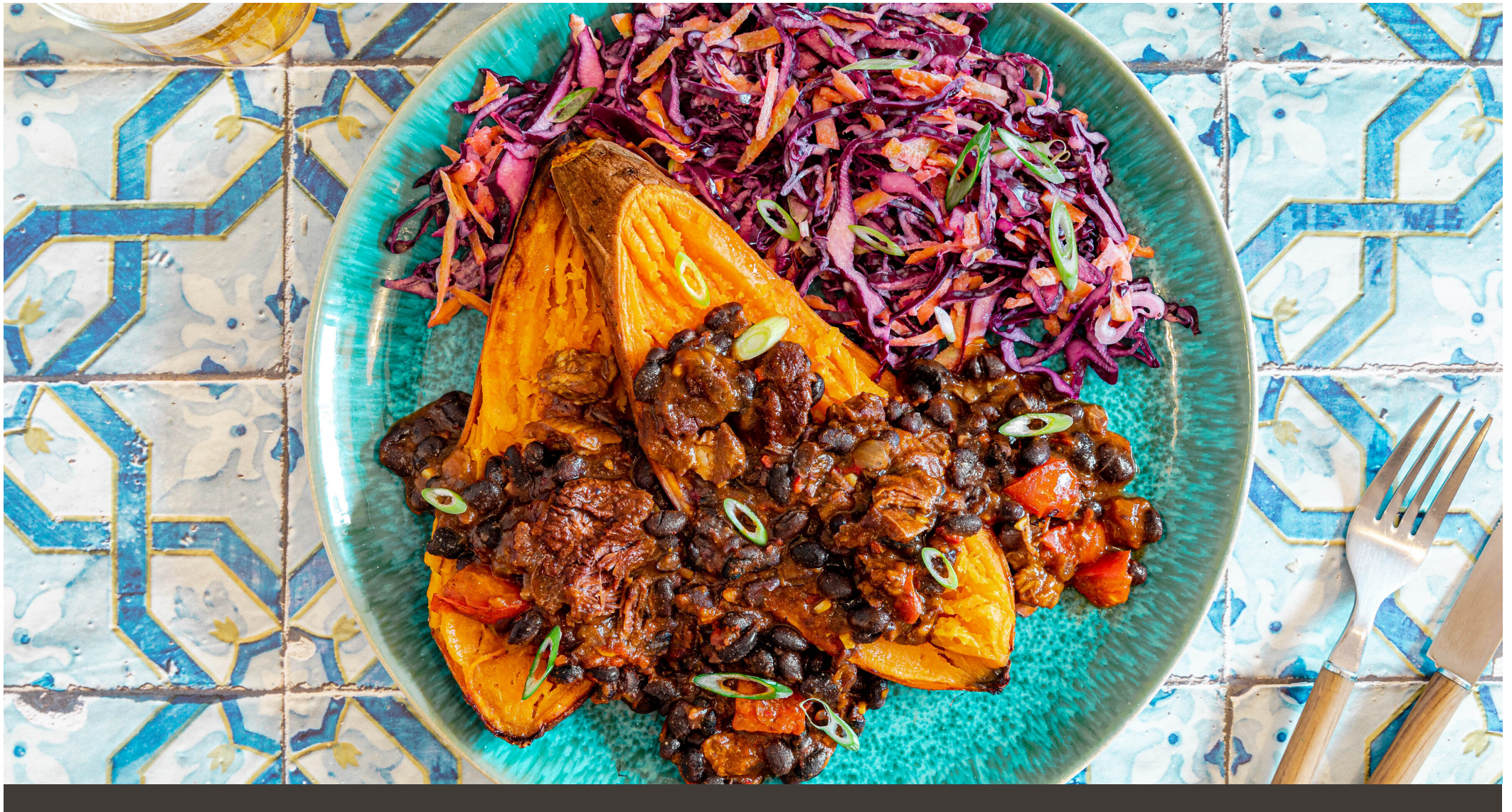




Gebackene Süßkartoffel mit veganem Gulasch

mexikanische Art mit schwarzen Bohnen



ca. 45min



3-4 Personen

Ursprünglich aus den Tropen Südamerikas stammend, hat die Süßkartoffel eine Erfolgstournee rund um den Globus gefeiert. Oft bis zur Unkenntlichkeit zurechtgemacht, sendet sie mit diesem Rezept eine sehnsüchtige Hommage an ihren Heimatkontinent: Ganz naturbelassen darf sie ihr süßliches Röstaroma im Ofen entwickeln und sich mit mexikanisch gewürztem, veganem Gulasch und Bohnen bedecken. Zu Hause ist es doch am schönsten!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Rotkohl
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Packungen veganes Rindergulasch ^{2,3}
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

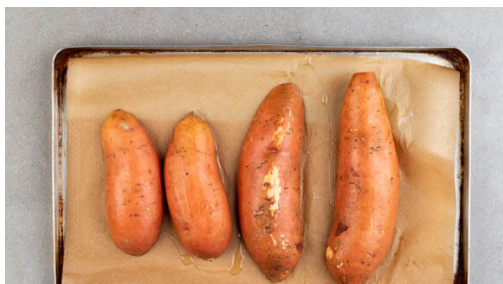
Da Rotkohl stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Senf (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

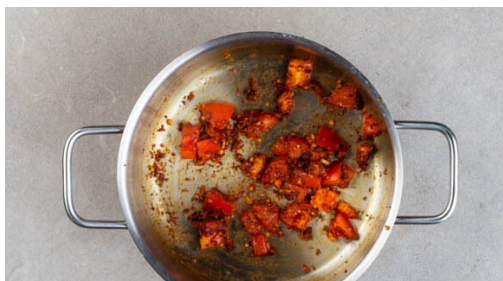
Nährwertangaben pro Portion

Energie 657kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 27.0g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** halbieren, mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit den Schnittseiten nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Süßkartoffeln** 25-30Min. im Ofen backen.



4. Knoblauch & Tomate braten

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie etwas weicher werden.



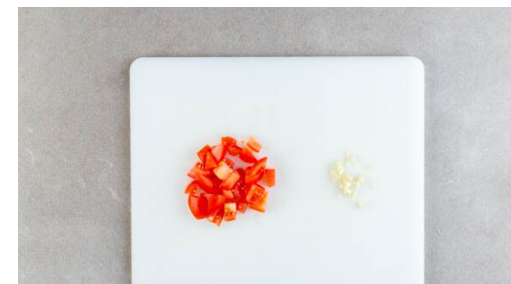
2. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** halbieren und in sehr feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Rotkohlstreifen** mit 4EL Essig und ½TL Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. kneten, bis der **Kohl** etwas weicher wird.



5. Gulasch köcheln

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Gulasch** und 100ml Wasser in den Topf geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gulasch** etwas eingedickt ist. Mit 1EL Essig und Salz abschmecken.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



6. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden. Die **Karotten** mit dem **Rotkohl**, 4EL veganer Mayonnaise, 2TL Senf und 1 Prise Pfeffer vermengen. Ggf. mit mehr Pfeffer und Salz abschmecken. Das **Süßkartoffelfleisch** mit einer Gabel auflockern, das **Gulasch** darauf anrichten. Den **Salat** dazu reichen und alles mit den **Lauchzwiebeln** garnieren.