



Süßkartoffelpommes Nacho-Style

überbacken mit buntem Gemüse und Käse



30-40min



3-4 Personen

Perfektes Comfortfood für den perfekten Abend: Die Süßkartoffelpommes werden mit einem Mix aus Paprika, Mais und schwarzen Bohnen überbacken – ein bisschen süß, ein bisschen würzig und mit viel Käse. Dazu gibt es eingelegte rote Zwiebeln und frischen Koriander.

- 4 Süßkartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 200g junger Gouda, gerieben ⁷
- 10g Koriander
- 2 Tomaten

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 580kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 22.9g



4. Zwiebeln einlegen

2. Gemüse vorbereiten

5. Pommes fertigstellen

3. Gemüse braten

6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** vierteln und entkernen, den Strunk entfernen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Ofen nehmen und mit den **Tomaten**, den eingelegten **Zwiebeln** und dem **Koriander** garniert servieren.