



Kubanische Süßkartoffelpommes

mit Bohnen, Avocado und Tomatensalsa



20-30min



3-4 Personen

Kuba steht für Sonne, Zigarren und viel Lebensfreude. Wir bringen euch etwas von dieser Leichtigkeit auf eure Teller! Proteinlieferant sind dabei die schwarzen Bohnen. Mit ihrem hohen Eiweißanteil sättigen sie besonders lange. Dazu gibt es cremige Avocado, die uns mit besonders guten Fetten versorgt, und vitaminreiche Süßkartoffelpommes.

Was du von uns bekommst

- karibische Gewürzmischung
- frische Petersilie
- Tomaten
- Knoblauch
- Zwiebeln
- unbehandelte Limette
- schwarze Bohnen
- Süßkartoffeln
- Avocados

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 26.5g,
Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 11.2g



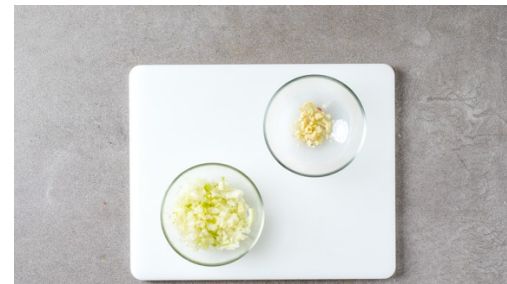
1. Pommes zubereiten

Den Ofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in 1-2cm dicke Stifte schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit 2-3EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10-15Min. im Ofen garen. Dann auf die Grillfunktion schalten und die **Pommes** weitere 3-5Min. backen, bis sie knusprig sind.



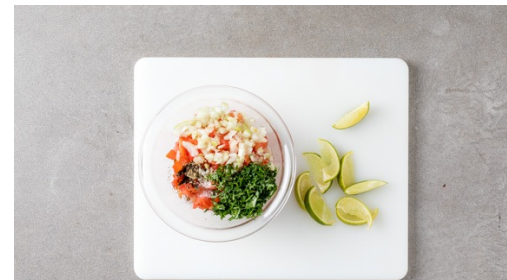
4. Tomaten schneiden

Währenddessen die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Knoblauch schneiden

Inzwischen die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



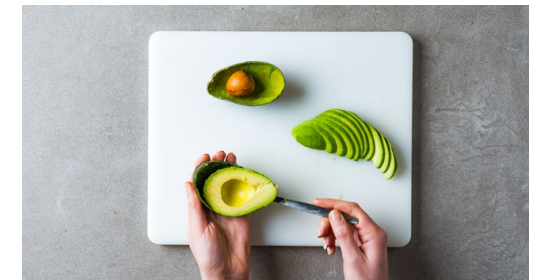
5. Salsa zubereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Tomaten**, die **übrigen Zwiebeln** und ca. **2/3 der Petersilie** mit 2-3EL Pflanzenöl und 2-3EL Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Limette** der Länge nach halbieren und die **Limettenhälften** in Spalten schneiden.



3. Bohnen kochen

Den **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze kurz anrösten und mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen. Die **1/2 der Zwiebeln** und die **karibische Gewürzmischung** dazugeben und alles ca. 5-8Min. einköcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.



6. Avocado schneiden

Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem großen Löffel im Ganzen herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Pommes** mit den **Bohnen** und den **Avocadoscheiben** anrichten und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit der **restlichen Petersilie** und den **Limettenscheiben** garnieren und mit **Salsa** nach Geschmack servieren.