



<650kcal: Süßkartoffeln „Loaded Fries“-Style

mit Brokkoli und Kimchi-Salsa



ca. 30min



2 Personen

Es steht mal wieder ein gemütlicher Abend mit einer wohligen Mahlzeit an, Take-away soll es aber nicht sein? Dann lehn dich entspannt zurück, denn wir haben etwas für dich: Leuchtende Süßkartoffeln und knackiger Brokkoli werden mit einem leckeren veganen Reibe-Topping knusprig im Ofen überbacken; feine Sesamcreme und säuerlich-scharfe Kimchi-Salsa sorgen für einen extra Frischekick. Und das Beste: Es fällt kaum Abwasch an!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Kimchi
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Knoblauchpresse

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 51.9g, Eiweiß 12.9g



1. Süßkartoffel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm breite, pommestartige Stifte schneiden und in eine große Auflaufform geben.



2. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** mit 2½EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und in ca. 20Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



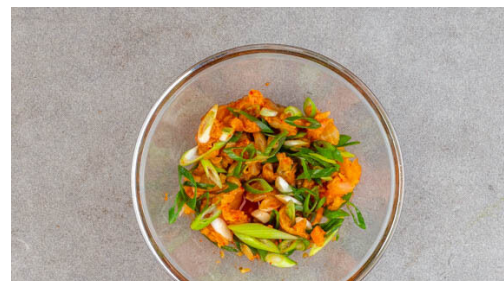
3. Sesamcreme anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 1½EL veganer Mayonnaise und dem **Sesamöl** verrühren. Ggf. teelöffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken.



4. Salsa vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Kimchi** fein schneiden.



5. Kimchi-Salsa herstellen

Die **Lauchzwiebeln** und das **Kimchi** mit 1EL hellem Essig verrühren und mit Salz und ggf. mehr Essig abschmecken.



6. Gemüse überbacken

Das **Reibe-Topping** über die **Süßkartoffeln** und den **Brokkoli** streuen und 5-8Min. im Ofen backen, bis es geschmolzen ist. Die **Kimchi-Salsa** löffelweise auf dem **Gemüse** verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit der **Sesamcreme** beträufelt servieren.