



Vegane Ofen-Süßkartoffel mit „Chorizo“

dazu fruchtige Tomatensalsa



40-50min



2 Personen

Für unsere heutige Fiesta lassen wir feine Süßkartoffeln sanft im Ofen garen, während die vegane Chorizo von Heura zusammen mit süßlicher Paprika und einer kräftigen Gewürzmischung in der Pfanne brutzelt. Die herrliche Mischung macht es sich anschließend in den Süßkartoffeln gemütlich und wird schließlich noch mit dem veganen Reibe-Topping von Willicroft überbacken. Dazu gibt es eine erfrischende Tomatensalsa. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 5 vegane Chorizos ⁶
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 23.7g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und mit einer Gabel mehrmals von allen Seiten einstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz würzen und mit der Schnittfläche nach unten 30-35Min. backen, bis sie weich sind.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** fein würfeln und mit den **restlichen Zwiebeln**, 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **veganen Chorizos** aus der Haut drücken und zerkrümeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden.



5. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** vorsichtig wenden und das **Innere der Süßkartoffelhälften** vorsichtig mit einer Gabel auflockern, dabei mit insgesamt 2EL veganer Margarine und 1 Prise Salz vermengen.



3. Füllung braten

Die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** mit 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie anfangen weich zu werden. Die **Chorizo** und die **½ der Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Süßkartoffeln überbacken

Die **Süßkartoffeln** mit der **Chorizomischung** füllen und mit dem **Reibe-Topping** bestreuen. Im Ofen weitere 3-4Min. backen, bis das **Reibe-Topping** geschmolzen ist. Die **Süßkartoffeln** mit der **Tomatensalsa** anrichten und servieren.