



V: Vegane Ofen-Süßkartoffel mit „Chorizo“

dazu fruchtige Tomatensalsa



40-50min



3-4 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!

- 4 Süßkartoffeln
- 10 vegane Chorizos ⁶
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 150g veganes Reibe-Topping von Willicroft

- 4EL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 23.4g



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 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen 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**, 2EL Essig, ½TL Salz und 1 kräftigen 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 **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** fein würfeln, die **anderen Hälften** in feine Streifen schneiden.



5. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** vorsichtig wenden und das **Innere der Süßkartoffelhälften** vorsichtig mit einer Gabel auflockern, dabei mit insgesamt 4EL veganer Margarine und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3. Füllung braten

Die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie anfangen weich zu werden. Die **Chorizo** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. **Tipp:** Nicht zu scharf würzen, wenn Kinder mitessen.



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.