



Süßkartoffel mit BBQ-Jackfrucht-Füllung

mit Mais und Avocadocreme



20-30min



2 Personen

Gebackene Süßkartoffeln werden mit einer knusprig-würzigen Jackfrucht-Mais-Füllung im Ofen überbacken und mit gerösteten Zwiebelringen, einer feinen Avocado-Limetten-Creme und frischem Koriander serviert. Vegane Küche der Extraklasse und ein Fest der Farben noch dazu!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Dose Jackfrucht
- 1 Dose Mais
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Zwiebel
- 10g frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Dosenöffner
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 10.7g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einer Gabel ca. 1cm tief einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** schon leicht weich, aber nicht ganz durch sind.



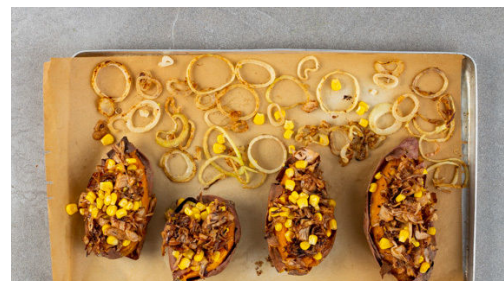
4. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** auf dem Backblech vorsichtig wenden und mit der **Jackfrucht-Mais-Masse** füllen. Anschließend weitere 8-12Min. backen.



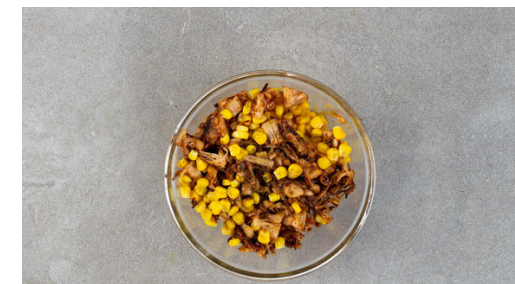
2. Jackfrucht vorbereiten

Die **Jackfrucht** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Jackfruchtstücke** mit der flachen Seite eines großen Messers platt drücken, die Kerne entfernen und die **Jackfrucht** in dünne Streifen schneiden. Den **Mais** abgießen und abtropfen lassen.



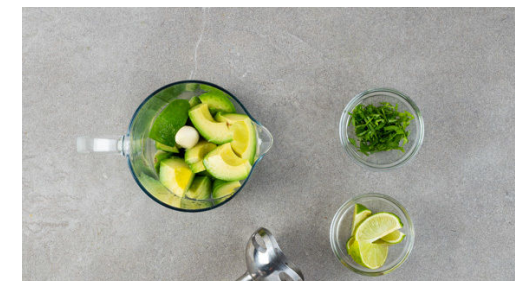
5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebel** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern vorsichtig voneinander trennen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. 1EL Mehl zugeben und mitbraten, bis die **Zwiebeln** eine goldgelbe Farbe annehmen. Neben den **Süßkartoffeln** auf dem Backblech verteilen und 4-6Min. mitrösten.



3. Füllung zubereiten

Die **Jackfrucht** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Mit 1TL Essig, 1TL Honig oder Zucker und der **BBQ-Sauce nach Geschmack** würzen. Mit Salz, Pfeffer und **1TL Kreuzkümmel** abschmecken und den **Mais** untermengen.



6. Avocadocreme zubereiten

Den **Koriander** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **1/2 Limette** auspressen, **restliche Limette** in Spalten schneiden. Die **Avocado** halbieren und das **Fleisch** mit dem **Limettensaft**, dem **Knoblauch** und 2-3EL Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Röstzwiebeln** auf den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit **Koriander** und **Limettenspalten** servieren.