



Süßkartoffel mit BBQ-Jackfrucht-Füllung

mit Mais und Avocadocreme



20-30min



3-4 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!

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Dosen Jackfrucht
- 1 Dose Mais
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Zwiebeln
- 10g frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados

- 2EL Weizenmehl ¹
- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 554kcal, Fett 25.7g,
Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 9.1g



4. Süßkartoffeln füllen

2. Jackfrucht vorbereiten

5. Zwiebeln rösten

3. Füllung zubereiten

6. Avocadocreme zubereiten

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](https://www.instagram.com/marleyspooning) [Facebook](https://www.facebook.com/marleyspooning) [TikTok](https://www.tiktok.com/@marleyspooning) [YouTube](https://www.youtube.com/marleyspooning) **#marleyspooning**