



Prall gefüllte Süßkartoffel mit Bacon

dazu gebratener Mais und frische Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Abends machen wir es uns gerne leicht, denn niemand hat Lust, nach einem langen Tag ewig am Herd zu stehen. Da eignen sich gefüllte Süßkartoffeln bestens, denn die müssen einfach nur im Ofen vor sich hin garen, während wir schon mal die Toppings vorbereiten. Das sind heute knuspriger Bacon, gebratener Mais und eingelegte Tomaten. Ach ja, und mit Käse überbacken wird natürlich auch - wie sollte es anders sein? Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Baconscheiben
- 2 Dosen Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Tomaten
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 8TL Butter ²
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 21.1g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und rundum mehrfach mit einer Gabel einstechen. Mit den Schnittflächen nach oben auf 1-2 mit Backpapier ausgelegte Bleche geben, mit 2EL Pflanzenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Die **Süßkartoffeln** im Ofen 20-23Min. oder bis sie gar sind backen.



4. Tomaten einlegen

Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden, dann mit 4TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. 4EL Mayonnaise mit 2TL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Bacon braten

Den **Bacon** portionsweise in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3-5Min. knusprig braten. Den **Bacon** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in mundgerechte Stücke brechen. Das **Baconfett** in der Pfanne belassen.



5. Süßkartoffeln füllen

Das Innere der **Süßkartoffeln** mit einer Gabel auflockern, dabei je 1TL Butter in die Hälften geben. Die **Süßkartoffeln** mit dem **Käse** bestreuen und weitere 2-3Min. backen, bis er geschmolzen ist. Die **überbackenen Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Maismix** und dem **Bacon** füllen, mit den **Tomaten** garnieren und mit der Mayonnaise beträufelt servieren.



3. Mais braten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Mais**, die **Zwiebeln** und den Knoblauch mit ½TL Salz und **1TL Paprikapulver** (siehe Schritt 6) in die Baconpfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Räuchern nicht verboten

Wenn dir geräuchertes Paprikapulver gut schmeckt, verwende ruhig mehr als 1TL. Erhöhe die Menge aber nur langsam und probiere zwischendurch, damit du das Gericht nicht überlädst.