



Ofen-Süßkartoffeln

mit zweierlei Dips und Mango-Salsa

30-40Min. 2 Personen

Mit Süßkartoffeln kannst du nie etwas falsch machen! In der Kombination mit der fruchtigen Mangosalsa, dem Schnittlauchjoghurt und der Paprikacreme bringen sie eine bunte Abwechslung auf den Teller. Was für ein Augen- und Gaumenschmaus!

Was du von uns bekommst

- Süßkartoffel
- 150g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 reife Mango
- 1 rote Paprika
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 150g Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 18.1g, Eiweiß 11.6g, Kohlenhydrate 105.0g



1. Süßkartoffeln vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in fingerdicke Scheiben scheiden. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Schale der Limette** abreiben. **Alles zusammen** mit 1-2EL Olivenöl auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermischen und beiseitestellen.



2. Paprika vorbereiten

Die **Paprika** der Länge nach halbieren und entkernen, mit etwas Olivenöl einreiben und mit Salz würzen. Die **Paprikahälften** zu den **Süßkartoffeln** auf das Blech geben und das **Gemüse** ca. 25-30Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und gar sind. Dabei nach der **Hälfte der Zeit** einmal wenden.



3. Joghurtdip mischen

Währenddessen den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt** vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Die **Mango** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Salsa mischen

Die **Tomaten** mit der **Mango**, den **Lauchzwiebeln** und der **Petersilie** mischen und die **Salsa** mit **2-3EL Limettensaft**, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Paprika pürieren

Die **gebackene Paprika** aus dem Ofen nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Paprikacreme** mit dem **Joghurtdip** und der **Mangosalsa** zu den **Süßkartoffeln** servieren.