



Gefüllte Süßkartoffeln mit Avocado

und mexikanisch gewürzter Paprika



40-50min



2 Portionen

Der Süßkartoffeltrend, wenn man es denn so nennen möchte, hält schon seit einer ganzen Weile an – und wir könnten darüber nicht glücklicher sein. Wir lieben die orangenen Knollen mit dem zartsüßen Inneren unter anderem deshalb, weil sie sich wunderbar weich backen und lecker füllen lassen. Heute machen wir das im Mexiko-Style mit würziger Paprika, Koriander und einem herrlichen cremigen Avocadomus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Avocado
- 25g Rauchmandeln ¹
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 467kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 9.0g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** mit einer Gabel rundum mehrfach einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen 40-50Min. rösten, bis die **Schale** sich etwas aufgebläht hat und die **Süßkartoffeln** weich sind. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Avocado zubereiten

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel ausschaben, mit einer Gabel zu einem groben **Mus** zerdrücken und mit Salz sowie 1TL Essig abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung nach Geschmack** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis das **Gemüse** weicher wird. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen, die **Schale** einritzen und die **Süßkartoffeln** aufklappen. Mit der **Paprika** füllen, mit dem **Avocadomus** garnieren und mit den **Mandeln** sowie dem **Koriander** bestreut servieren.



6. Auf einer Wellenlänge

Geduld ist nicht so deine Stärke und 40-50Min. Backzeit sind vieeel zu lang? Dann versuch doch mal, die Süßkartoffeln in der Mikrowelle zu garen! Das geht etwas schneller und funktioniert folgendermaßen: Die Süßkartoffeln wie gehabt einstechen, auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf höchster Stufe 5-7Min. erhitzen. Dann 10-15Min. im Ofen fertig garen, damit die Schale schön bräunt.