



Süßkartoffelpommes Nacho-Style

überbacken mit buntem Gemüse und Käse



30-40min



3-4 Personen

Perfektes Comfort Food für den perfekten Abend: Die Süßkartoffelpommes werden mit einem Mix aus Paprika, Mais und schwarzen Bohnen überbacken – ein bisschen süß, ein bisschen scharf und mit viel Käse. Dazu gibt es eingelegte rote Zwiebeln und frischen Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Dosen Mais
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Pizzakäse⁷
- 10g frischer Koriander
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

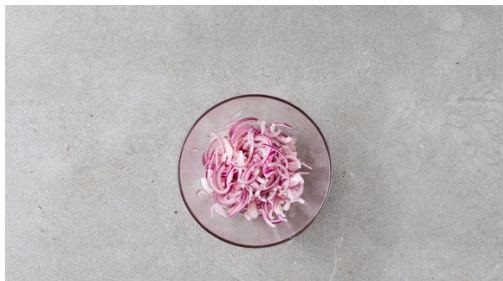
Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 24.5g



1. Süßkartoffeln backen

Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Die **Pommes** auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) verteilen, mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen, dann wenden und weitere ca. 5Min. backen, bis die **Pommes** knusprig sind.



4. Zwiebeln einlegen

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und mit **1-2EL Limettensaft**, 2-3EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz vermengen. So lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die **Zwiebeln** sollten gut bedeckt sein. Beiseitestellen und zwischendurch gelegentlich umrühren.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Mais** und die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



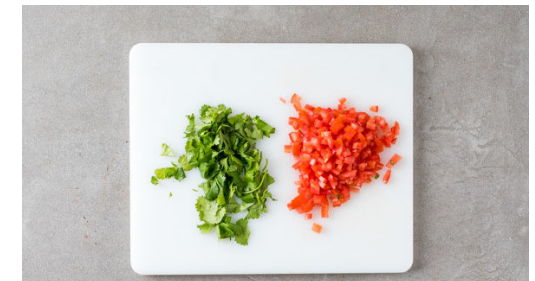
5. Pommes fertigstellen

Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Ofen nehmen, die **1/2 des Käses** und die **1/2 der Bohnenmischung** darauf verteilen, dann den **restlichen Käse** und die **restlichen Bohnen** darübergeben. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, den **Mais** und die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Gewürzmischung** dazugeben, gut vermischen und unter gelegentlichem Rühren 3-4Min. weiterbraten, bis die **Paprika** weich wird und die **Bohnenflüssigkeit** weitgehend verdampft ist.



6. Garnitur vorbereiten

Währenddessen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** vierteln und entkernen, den Strunk entfernen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Ofen nehmen und mit den **Tomaten**, den eingelegten **Zwiebeln** und dem **Koriander** garniert servieren.