



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einer Gabel ca. 1cm tief einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** schon leicht weich, aber nicht ganz durch sind.



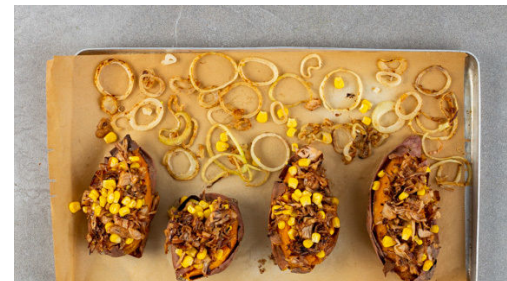
4. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** auf dem Backblech vorsichtig wenden, längs einschneiden und mit der **Jackfrucht-Mais-Masse** füllen. Anschließend weitere 8-12Min. backen.



2. Füllung vorbereiten

Die **Jackfrucht** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **1/2 der Maiskörner** ebenfalls im Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Mit dem **restlichen Mais** z. B. den nächsten Salat aufpeppen.



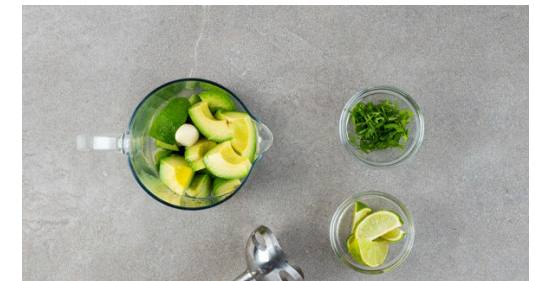
5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebeln** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern vorsichtig voneinander trennen und in der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. 2EL Mehl zugeben und mitbraten, bis die **Zwiebeln** eine goldgelbe Farbe annehmen. Neben den **Süßkartoffeln** auf dem Backblech verteilen und 4-6Min. mitrösten.



3. Füllung zubereiten

Die **Jackfrucht** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten. Mit 1-2TL Essig, 1-2TL Honig oder Zucker und der **BBQ-Sauce nach Geschmack** würzen. Mit Salz, Pfeffer und **1-2TL Kreuzkümmel** abschmecken und den **Mais** untermengen.



6. Avocado-creme zubereiten

Den **Koriander** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **1/2 Limette** auspressen, **restliche Limette** in Spalten schneiden. Die **Avocados** halbieren und das **Fleisch** mit dem **Limettensaft**, dem **Knoblauch** und 4-5EL Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Röstzwiebeln** auf den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit **Koriander** und **Limettenspalten** servieren.

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](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**