



## 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 <sup>9,10</sup>
- 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.



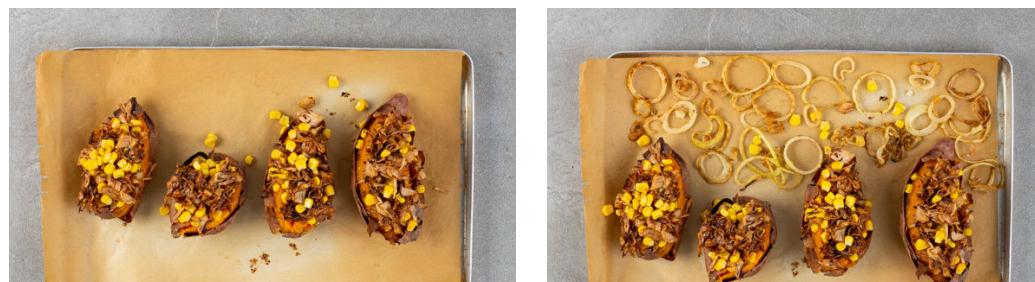
**2. Füllung vorbereiten**

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.



**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.



**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.



**6. Avocadocreme 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.