



Süßkartoffel-„Loaded Fries“ mit Brokkoli

und pikanter Kimchi-Salsa



ca. 30min



2 Portionen

Es steht mal wieder ein gemütlicher Abend mit leckerem Essen an, Take-away soll es aber nicht sein? Dann lehn dich entspannt zurück, denn wir haben etwas für dich: Leuchtende Süßkartoffeln und knackiger Brokkoli werden mit leckerem Gouda knusprig im Ofen überbacken; feine Sesamcreme und säuerlich-scharfe Kimchi-Salsa sorgen für einen Frischekick. Und das Beste: Es fällt kaum Abwasch an!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 23.3g



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite, pommestartige Stifte schneiden und in eine große Auflaufform geben.



2. Gemüse rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** mit 2½EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und in ca. 20Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



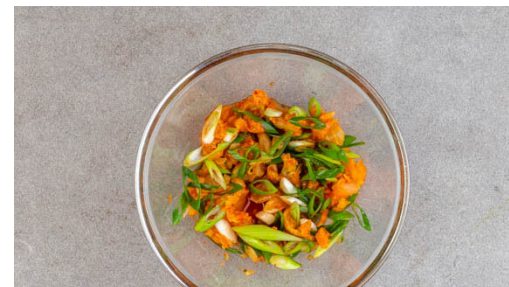
3. Sesamcreme anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 1½EL Mayonnaise und dem **Sesamöl** verrühren. Ggf. teelöffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken.



4. Salsa vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Das **Kimchi** fein schneiden.



5. Kimchi-Salsa herstellen

Die **Lauchzwiebeln** und das **Kimchi** mit 1EL hellem Essig verrühren und mit Salz und ggf. mehr Essig abschmecken.



6. Gemüse überbacken

Den **Käse** über die **Süßkartoffeln** und den **Brokkoli** streuen und 5-8Min. im Ofen backen, bis er geschmolzen ist. Die **Kimchi-Salsa** löffelweise auf dem **Gemüse** verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit der **Sesamcreme** beträufelt servieren.