



## Süßkartoffel-„Loaded Fries“ mit Brokkoli

und pikanter Kimchi-Salsa



30-40min



4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 200g junger Gouda, gerieben <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 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. Süßkartoffel schneiden**

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



**2. Gemüse rösten**

Den **Brokkoli** jeweils in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** mit 5EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen und ca. 20Min. im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



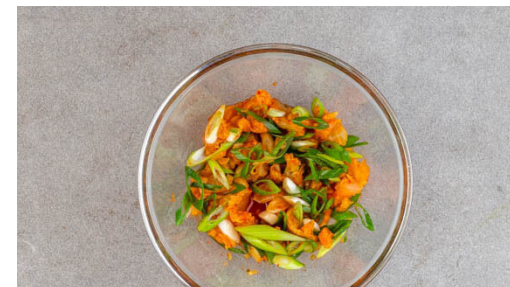
**3. Sesamcreme anrühren**

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit 3EL 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 2EL 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.