



## Süßkartoffelpommes Nacho-Style

überbacken mit buntem Gemüse und Käse



30-40min



2 Portionen

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



## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 100g junger Gouda, gerieben <sup>1</sup>
- 10g Koriander
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipps

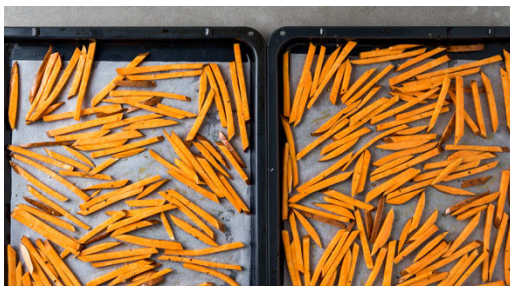
Die Pommes sollten genug Platz haben und beim Backen nicht überlappen, damit sie möglichst knusprig werden.

### Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

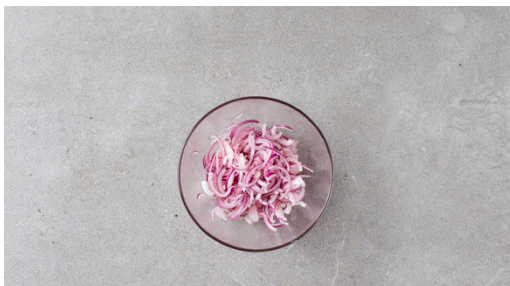
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 24.8g



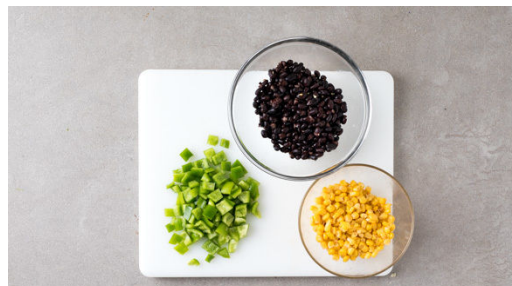
### 1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen, dann wenden und weitere ca. 5Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun 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 ½TL 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.



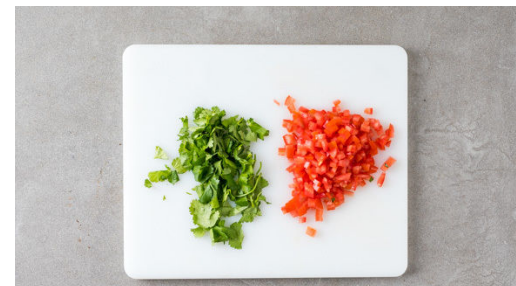
### 3. Gemüse braten

Die **Paprika**, den **Mais** und die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 1TL 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.



### 5. Pommes fertigstellen

Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Ofen nehmen, die **½ des Käses** und die **½ der Bohnenmischung** darauf verteilen, dann den **restlichen Käse** und die **restlichen Bohnen** darübergeben. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



### 6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomate** 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.