



## 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 <sup>3</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 100g junger Gouda, gerieben <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL 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. 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.



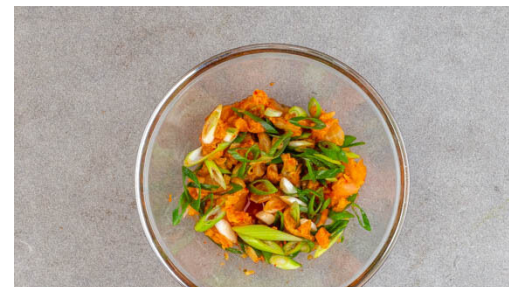
### 3. Sesamcreme anrühren

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.