

# MARLEY SPOON



## Ofen-Süßkartoffel mit Veggie-Chorizo und Käse

dazu fruchtige Tomatensalsa



40-50min



2 Portionen

Für unsere heutige Fiesta lassen wir feine Süßkartoffeln sanft im Ofen garen, während die würzige vegane Chorizo von Heura zusammen mit süßlicher Paprika und einer kräftigen Gewürzmischung in der Pfanne brutzelt. Die herrliche Mischung macht es sich anschließend in den Süßkartoffeln gemütlich und wird schließlich noch mit reichlich Käse überbacken. Dazu gibt es eine erfrischende Tomatensalsa. Guten Hunger!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 5 vegane Chorizos<sup>2</sup>
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 75g geriebener Cheddar<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

## Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

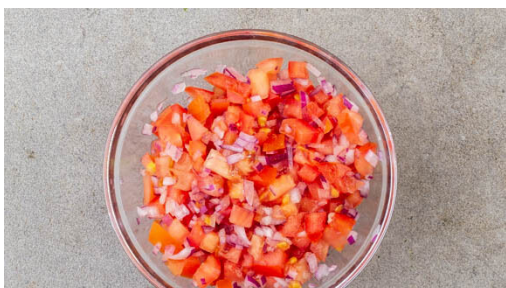
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 32.5g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und mit einer Gabel mehrmals von allen Seiten einstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz würzen und mit der Schnittfläche nach unten 30-35Min. backen, bis sie weich sind.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** fein würfeln und mit den **restlichen Zwiebeln**, 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **veganen Chorizos** fein zerkrümeln oder hacken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden.



5. Süßkartoffeln füllen

Die **Süßkartoffeln** vorsichtig wenden und das **Innere der Süßkartoffelhälften** vorsichtig mit einer Gabel auflockern, dabei mit insgesamt 2EL Butter und 1 Prise Salz vermengen.



3. Füllung braten

Die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** mit 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie anfangen weich zu werden. Die **Chorizo** und die **½ der Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Süßkartoffeln überbacken

Die **Süßkartoffeln** mit der **Chorizomischung** füllen und mit dem **Käse** bestreuen. Im Ofen weitere 3-4Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Süßkartoffeln** mit der **Tomatensalsa** anrichten und servieren.