



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 ¹
- 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

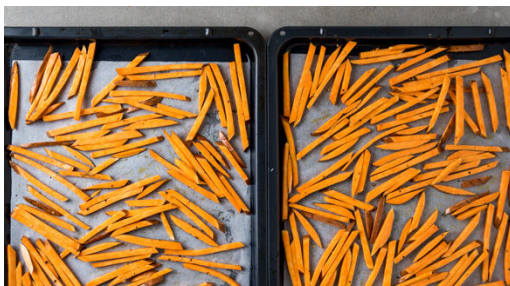
Die Pommes sollten genug Platz haben und beim Backen nicht überlappen, damit sie möglichst knusprig werden.

Allergene

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

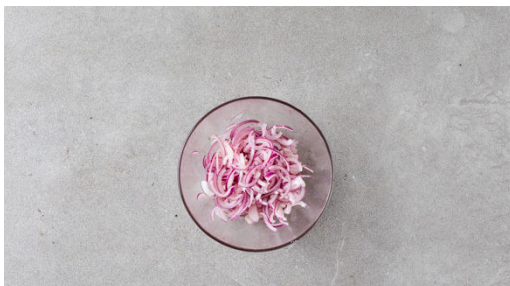
Nährwertangaben pro Portion

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



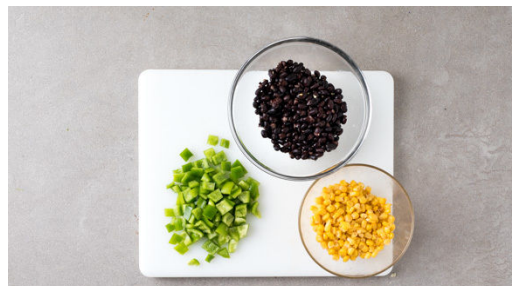
1. Süßkartoffeln backen

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.



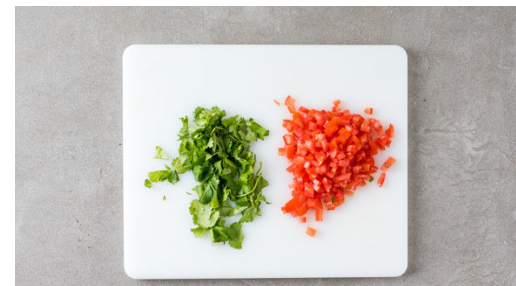
3. Gemüse braten

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.