



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 ³
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 200g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 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.



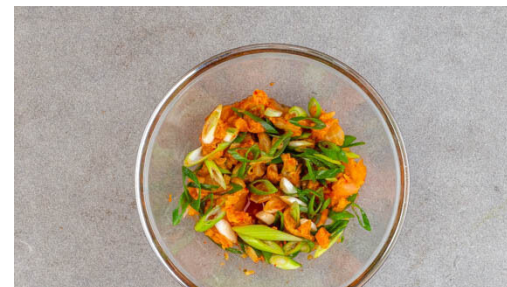
3. Sesamcreme anrühren

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.