



Süßkartoffelpommes Nacho-Style

überbacken mit buntem Gemüse und Käse



30-40min



2 Personen

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

- 1 Süßkartoffel
- 1 grüne Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 100g geriebener Käse ⁷
- 10g Koriander
- 1 Tomate

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

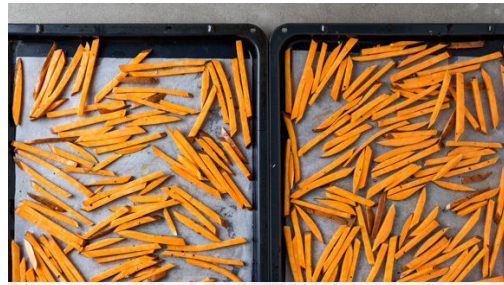
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

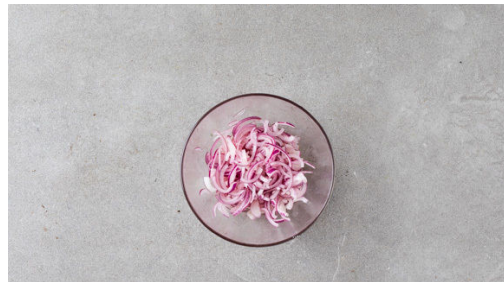
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 651kcal, Fett 21.3g,
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 30.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** 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 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und ca. 20Min. im Ofen backen, dann wenden und weitere ca. 5Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun sind.



Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und mit **1-2EL Limettensaft**, 2-3EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz vermengen. So lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die **Zwiebeln** sollten gut bedeckt sein. Beiseitestellen und zwischendurch gelegentlich umrühren.



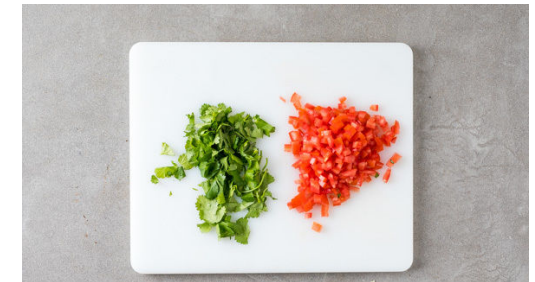
Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **1/2 des Mais** und die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Mais** verwenden.



Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Ofen nehmen, die **1/2 des Käses** und die **1/2 der Bohnenmischung** darauf verteilen, dann den **restlichen Käse** und die **restlichen Bohnen** darüberggeben. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



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.



Währenddessen 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.