



Süßkartoffeln kubanische Art

mit Guacamolecreme und frischem Maissalat



30-40min



3-4 Personen

Wer gutes „Mojo“ besitzt, hat nicht nur Glück, sondern auch eine richtig leckere Sauce. Heute verwenden wir die unwiderstehliche Mixtur aus Orangen- und Limettensaft, Koriander, Zwiebel und Knoblauch gleich zweimal: als Dressing für einen farbenfrohen Salat und als fruchtig-würzigen Kick in der Guacamole. Darin tunken wir unsere goldbraunen Süßkartoffelpommes doch gerne ein. Herz, was willst du mehr?

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 1 unbehandelte Orange
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 frische Maiskolben
- 250g Kirschtomaten
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 94.9g, Eiweiß 15.5g



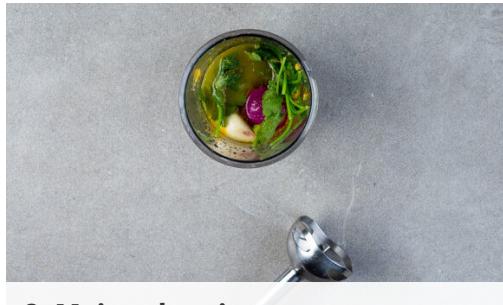
1. Süßkartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 1-2cm dicke, pommesartige Stifte schneiden und mit 2-3EL Speisestärke, der **Gewürzmischung** und 4-5EL Olivenöl vermengen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, kann auch nur die **1/2 der Gewürzmischung** verwenden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffelpommes** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, dabei darauf achten, dass die **Pommes** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffelpommes** in 25-30Min. goldbraun backen.



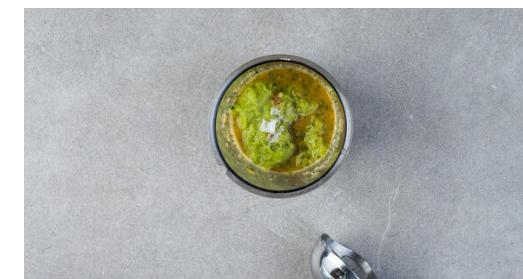
3. Mojo zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Orange** und die **Limetten** auspressen, den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Orangen- und Limettensaft**, die **1/2 der Zwiebel**, den **Knoblauch**, die **1/2 des Korianders**, 2EL Olivenöl und 1-2TL Zucker in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Mit Salz und ggf. Zucker abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen, und den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Bohnen**, den **Mais**, die **Tomaten** und die **restlichen Zwiebelwürfel** mit **5-6EL Mojo** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Guacamolecreme zubereiten

Die **Guacamole** mit dem **restlichen Mojo** vermischen und alles erneut pürieren, bis die gewünschte Textur erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Etwas **Koriander** für die Garnitur beiseitelegen, den **übrigen Koriander** unter den **Salat** mengen. Die **Süßkartoffelpommes** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** und der **Guacamolecreme** garniert servieren.