Nah&Frisch



Lex Karelly | www.salinen.com Professional

Gefüllte Süßkartoffeln

Hauptspeise Fasten Gemüse Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Backofen auf 200 °C Celsius (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln mit einer Bürste unter Wasser abreiben, anschließend mit einem Küchenpapier abtupfen und mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und – je nach Größe – etwa 45 bis 50 Minuten backen.
Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen, das restliche Gemüse waschen und würfeln bzw. zerkleinern. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel für die Deko beiseitelegen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel anbraten. Paprikawürfel hinzugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten, anschließend mit den Tomatenwürfeln ablöschen und noch Bohnen und Mais hinzugeben. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit geräuchertem Paprikapulver, Chilipulver, Kreuzkümmel, Ahornsirup, Pfeffer und BAD ISCHLER 7 Kräuter Salz abschmecken.
Für das Topping die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben, würfeln und dem Limettensaft beträufeln. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Für die Sour Cream Joghurt mit Sauerrahm verrühren und mit BAD ISCHLER Kristallsalz und Pfeffer abschmecken.
Die Süßkartoffeln nach der Garzeit aus dem Backofen holen, längs einschneiden und die Gemüse-Bohnen-Füllung hineingeben. Jeweils mit 2 EL Sour Cream, Avocadowürfeln, Koriander und den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

Zutaten

- 4 Süßkartoffeln
- 125 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht Dose)
- 140 g Mais (Abtropfgewicht Dose)
- 1 kleine, rote Paprikaschote
- 2 Tomaten
- ½ Bd. Frühlingszwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 EL Ahornsirup
- BAD ISCHLER 7 Kräuter Salz
- Für das Topping:
- 1 Avocado
- 2 EL Limettensaft
- 1 Bd. Koriander
- BAD ISCHLER Kristallsalz
- Für die Sour Cream:
- 100 g griechisches Joghurt
- 250 g Sauerrahm
- BAD ISCHLER Kristallsalz
- Pfeffer