

# Mexikanische Süßkartoffel aus dem Ofen mit Guacamole und Sauerrahmdip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 4519 kJ/1080 kcal • Tag 5 kochen

3



Süßkartoffel



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Avocado



Frühlingszwiebel



Mais



Limette, gewachst



Tomate



Petersilie glatt



Schnittlauch



Käse-Mix



saure Sahne



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Butter\*



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
3 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und  
1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>PT</b>   <b>EG</b>   <b>US</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	5 g**	6 g
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>ZW</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>DO</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Mais	1	1	1
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
saure Sahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Öl*, Zucker*, Butter*	Alle Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	4519 kJ/1080 kcal
Fett	5,35 g	51,63 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	17,64 g
Kohlenhydrate	11,41 g	110,09 g
– davon Zucker	3,57 g	34,47 g
Eiweiß	3,54 g	34,12 g
Salz	0,232 g	2,234 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **IL:** Israel **DO:** Dominikanische Republik **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



## Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.



## Tomatensalsa zubereiten

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Gemüse schneiden

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Kidneybohnen** und **Mais** in ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Knoblauch** abziehen.

**Kräuter** fein hacken.



## Bohnen anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, weiß **Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen sowie **Bohnen** und **Mais** zugeben.

Alles 1 Min. weiterbraten. **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Toppings zubereiten

**Limette** heiß abwaschen und Schale der **Limette** abreiben. **Limette** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Limettenabrieb** mit **saurer Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine zweite kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken.

**Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen, Hälfte der **Kräuter** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** und **Käse** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

**Süßkartoffelhälften** auf den Teller geben, **Bohnen-Mais-Mix** darauf verteilen. **Tomatensalsa** und **Guacamole** darauf anrichten.

Mit **Limettendip** und restlichen **Kräutern** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

## Guten Appetit!