

Mexikanisch gefüllte Süßkartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

2-3 mittelgroße Süßkartoffeln
1 EL Öl
1 Zwiebel gewürfelt, 2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 rote Paprika fein gehackt
1 kleine Dose schwarze Bohnen und
1 Dose Mais abgespült und abgetropft
3 – 4 Löffel Salca-Sauce
Salz und Pfeffer, 1 Prise Chili
120 g geriebener Käse

Zubereitung:

Ofen auf 220 Grad vorheizen und ein Backblech mit etwas Öl bepinseln.
Süßkartoffeln mit einer Gabel an ein paar Stellen einstechen, aufs Backblech legen und ca. 40-50 Minuten backen, bis sie weich sind. (mit Gabel einstechen um das zu kontrollieren)
Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika hinzugeben und etwas anbraten, Knoblauch kurz danach mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Süßkartoffeln 5 Minuten auskühlen lassen, in der Mitte aufschneiden und aushöhlen. 1 cm Rand stehen lassen, damit man sie hinterher gut füllen kann. Das Süßkartoffelfleisch mit einer Gabel zerdrücken, die Zwiebel/Paprikamischung, Bohnen, Mais und Salsa hinzufügen und gut vermengen. Die Ränder der Kartoffeln mit Öl bepinseln und die Füllung hineingeben. Mit Käse bestreuen und nochmal 5-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu schmeckt Avocado-Aioli mit frischem Brot!

Wir wünschen „Guten Appetit“

