

# DINNERLY



## Gefüllte Süßkartoffeln mit Avocado und mexikanisch gewürzter Paprika



40-50min



2 Portionen

Der Süßkartoffeltrend, wenn man ihn denn so nennen möchte, hält schon seit einer ganzen Weile an – und wir könnten darüber nicht glücklicher sein. Wir lieben die orangenen Knollen mit dem zartsüßen Inneren unter anderem deshalb, weil sie sich wunderbar weich backen und lecker füllen lassen. Heute machen wir das im Mexiko-Style mit würziger Paprika, Koriander und einem herrlich cremigen Avocadomus. Guten Appetit!



## WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Avocado
- 25g Rauchmandeln<sup>15</sup>
- 10g Koriander
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

## WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

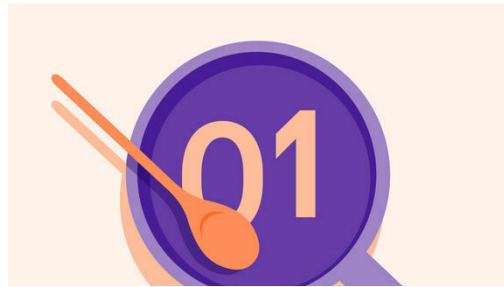
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## ALLERGENE

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

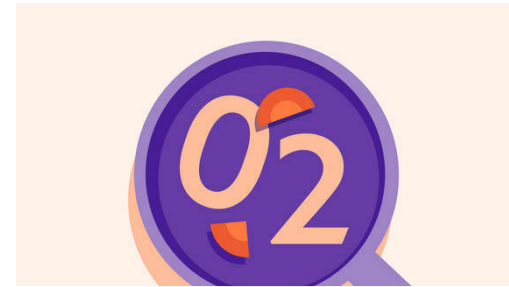
## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 459kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 8.7g



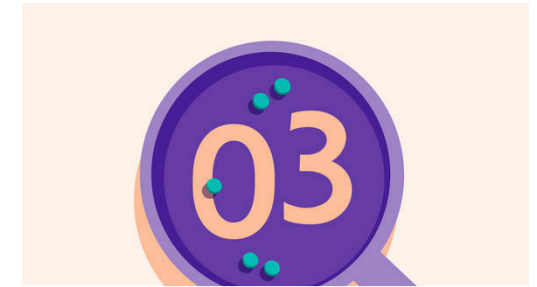
### 1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** mit einer Gabel rundum mehrfach einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen 40–50Min. rösten, bis die **Schale** sich etwas aufgebläht hat und die **Süßkartoffeln** weich sind.



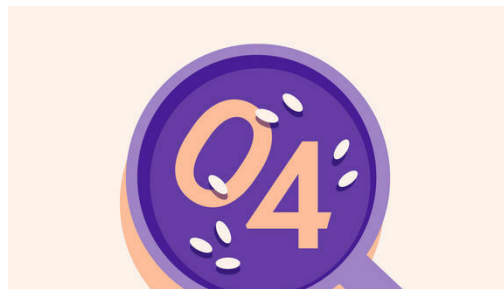
### 2. Avocado zubereiten

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel ausschaben, mit einer Gabel zu einem groben **Mus** zerdrücken und mit Salz sowie 1–2TL Essig abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



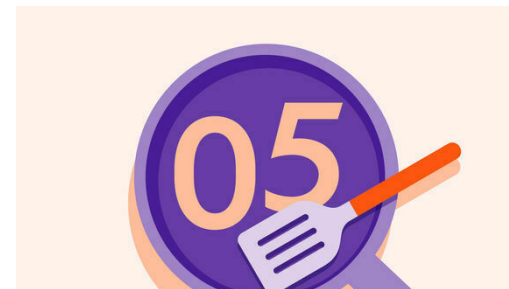
### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2–3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.



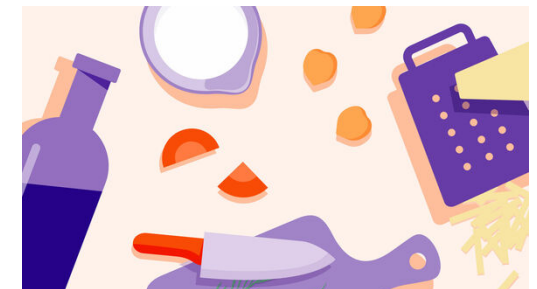
### 4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den Knoblauch und die **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6–8Min. braten, bis das **Gemüse** weicher wird. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Anrichten und servieren

Die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen, die **Schale** einritzen und die **Süßkartoffeln** aufklappen. Mit der **Paprika** füllen, mit dem **Avocadomus** garnieren und mit den **Mandeln** sowie dem **Koriander** bestreut servieren.



### 6. Auf einer Wellenlänge

Geduld ist nicht so deine Stärke und 40–50Min. Backzeit sind vieeel zu lang? Dann versuch doch mal, die Süßkartoffeln in der Mikrowelle zu garen! Das geht etwas schneller und funktioniert folgendermaßen: Die Süßkartoffeln wie gehabt einstechen, auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf höchster Stufe 5–7Min. erhitzen. Dann 10–15Min. im Ofen fertig garen, damit die Schale schön bräunt.