

Mexikanische Süßkartoffel aus dem Ofen mit Guacamole und Sauerrahmdip

Vegetarisch Thermomix hilft • 1080 kcal • Tag 5 kochen

3



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



Süßkartoffel



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Avocado



Frühlingszwiebel



Mais



Limette, gewachst



Tomate



Petersilie glatt



Schnittlauch



Käse-Mix



saure Sahne



rote Chilischote

thermomix

⚡ 20 [25 | 25] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 4 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

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



Süßkartoffeln 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.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für die Salsa

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

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz***, **Pfeffer***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und nach Geschmack mit **Chilistreifen** verrühren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Zerkleinern

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

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

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.



Bohnen anbraten

Kidneybohnen und **Mais** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erwärmen und 1 – 2 Min. anbraten.

Bohnen und **Mais** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten.

Gewürzmischung „Hello Fiesta“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und weitere 2 – 3 Min. braten.



Toppings zubereiten

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in den Mixtopf zugeben. **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Saure Sahne, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine weitere kleine Schüssel geben und miteinander verrühren.

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



Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen und **Fruchtfleisch** mit einer Gabel aufrauen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und **Käse** darüber verteilen und unter das **Fruchtfleisch** heben.

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

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

Guten Appetit!