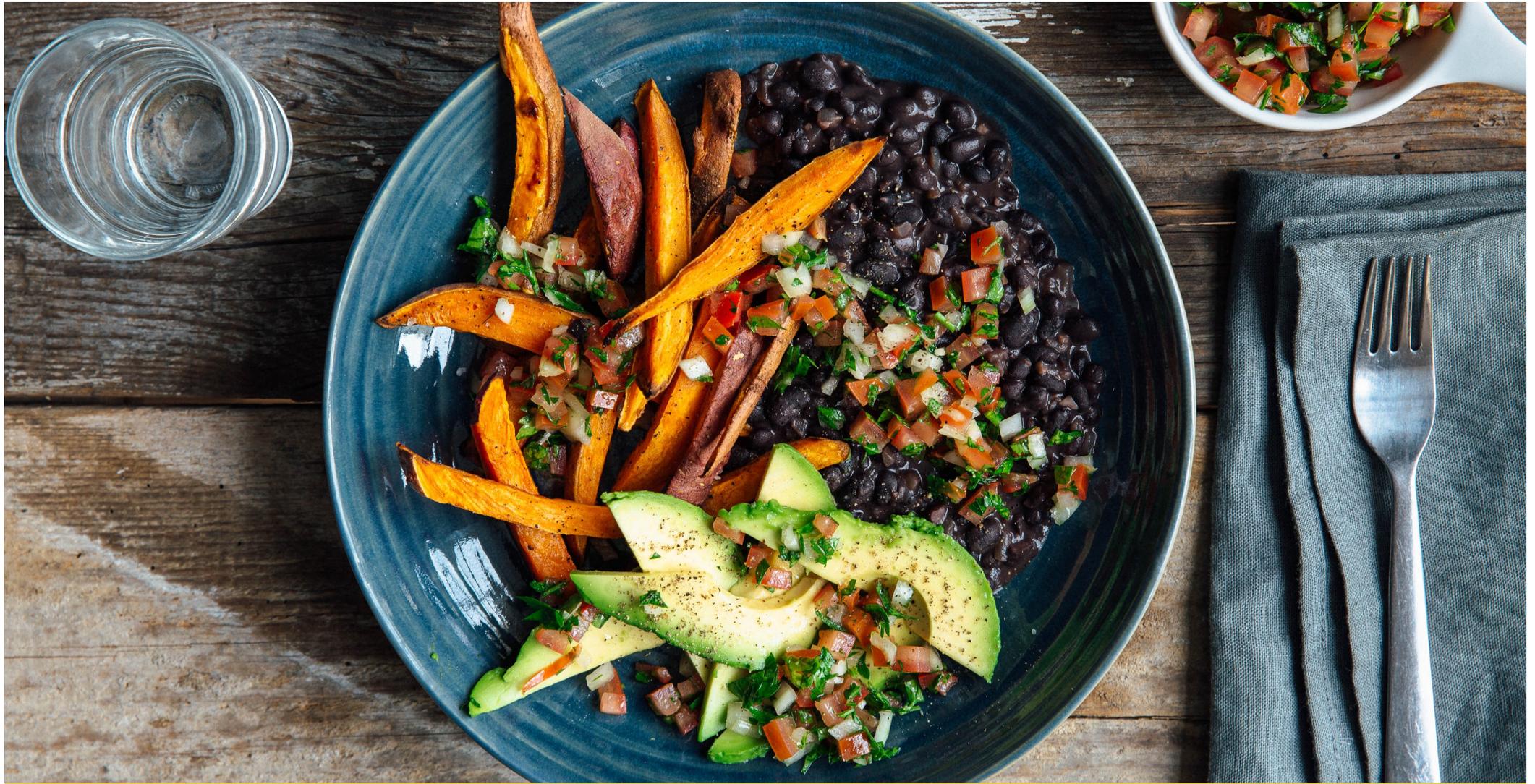


MARLEY SPOON



Kubanische Süßkartoffelpommes, schwarze Bohnen und Avocado

 20-30min  2 Personen

Kuba steht für Sonne, Zigarren und viel Lebensfreude. Wir bringen euch etwas von dieser Leichtigkeit auf die Teller. Proteinlieferant sind dabei die schwarzen Bohnen. Neben einem großen Eiweißanteil sättigen die schwarz-glänzenden Bohnen besonders lange. Dazu gibt es Avocado, die uns mit besonders guten Fetten versorgt und vitaminreiche Süßkartoffelpommes.

Was du von uns bekommst

- Süßkartoffeln
- Avocado
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Tomaten
- frische Petersilie
- Barbarossas Karibische Küche
- schwarze Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Grillfunktion
- kleiner Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 29.9g, Eiweiß 17.1g, Kohlenhydrate 77.7g



1. Kartoffeln backen

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. Inzwischen die **Süßkartoffel** gut waschen, evtl. schälen, dann in 1-2cm dicke **Stifte** schneiden. Nun die **Stifte** auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10-15Min. im Rohr backen, dann weitere ca. 3-5Min. auf höchste Grillstufe schalten und zu Ende backen.



4. Tomaten schneiden

Währenddessen die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken.



5. Salsa mischen

Die **Petersilie** ohne Stiele fein hacken. **Übrige Zwiebeln, Tomaten** und **Petersilie** vermischen. Mit 1-2EL Essig, 1EL Öl, Salz und Pfeffer würzen.



3. Bohnen köcheln

Einen kleinen Topf mit 1TL Öl mittelhoch erhitzen, den **Knoblauch** darin 30Sek. anrösten, dann die **Bohnen** samt Flüssigkeit hineingießen. **Hälfte der Zwiebeln** und **1EL der Gewürzmischung** dazugeben und alles ca. 5-8Min. einköcheln, dabei regelmäßig umrühren damit nichts anbrennt.



6. Avocado schneiden

Zum Schluss die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel im Ganzen herauslösen. **Avocadohälften** in dünne Scheiben schneiden. **Süßkartoffeln, Bohnen** und **Avocado** anrichten, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen, die **Salsa** nach Geschmack darüber verteilen.