

Id3472 web cef4547903ad00deb9eda7c9781279a3

Süßkartoffelpommes Nacho-Style

überbacken mit buntem Gemüse und Käse



30-40min



4 Personen

Perfektes Comfort Food für den perfekten Abend: Die Süßkartoffelpommes werden mit einem Mix aus Paprika, Mais und schwarzen Bohnen überbacken. Ein bisschen süß, ein bisschen scharf und mit viel Käse. Dazu gibt es eingelegte rote Zwiebeln und frischer Petersilie.

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Mais, Dose
- Rodrigez Chili con Carne gewürz
- schwarze Bohnen
- Limette
- frische Petersilie
- Tomaten
- grüne Paprika
- Süßkartoffeln
- Süßkartoffeln
- Pizzakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 611.0kcal, Fett 22.8g, Eiweiß 29.8g, Kohlenhydrate 67.4g



1. Süßkartoffeln backen

Das Rohr auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 5mm dicke Stifte schneiden. Die **Pommes** auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) verteilen, mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und ca. 20Min. im Rohr backen, dann die **Pommes** wenden und weitere ca. 5Min. knusprig backen.



4. Zwiebeln einlegen

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Halbringe schneiden und mit **1-2EL Limettensaft**, 2-3EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz vermengen. So lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die **Zwiebeln** sollten gut bedeckt sein. Beiseitestellen und zwischendurch gelegentlich umrühren.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Mais** und die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Pommes fertigstellen

Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Rohr nehmen, die **1/2 des Käses** und die **1/2 der Bohnenmischung** darauf verteilen, dann den **restlichen Käse** und die **restlichen Bohnen** darübergeben. Erneut in das Rohr geben und ca. 5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3. Gemüse garen

Die **Paprika**, den **Mais** und die **Bohnen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. **1/2** der **Chili-con-Carne-Gewürzmischung** dazugeben, gut vermischen und unter gelegentlichem Rühren ca. 4-5Min. dünsten, bis die **Paprika** anfängt, weich zu werden, und die **Bohnenflüssigkeit** weitgehend verdampft ist.



6. Garnieren

Die **Petersilienblätter** grob hacken. Die **Paradeiser** vierteln, dabei den Strunk entfernen, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Pommes** aus dem Rohr nehmen und mit den **Paradeisern**, den **Zwiebeln** und der **Petersilie** garniert servieren.