

MARLEY SPOON



Süßkartoffelpommes Nacho-Style

überbacken mit buntem Gemüse und Käse



30-40Min.



2 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 eingelegte rote Zwiebeln und frischen Koriander.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Mais
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1x Süßkartoffel
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 24.7g, Eiweiß 28.6g, Kohlenhydrate 88.0g



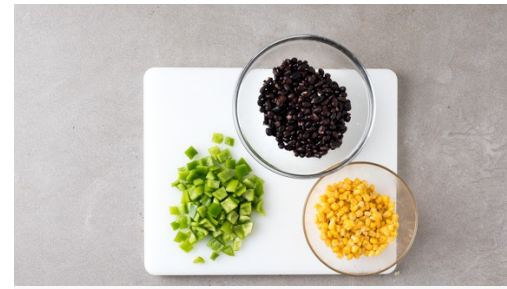
1. Süßkartoffeln backen

Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 3mm 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 Ofen 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.



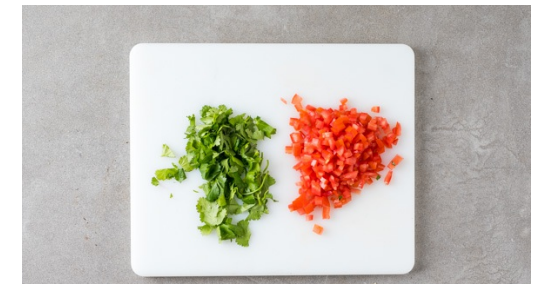
5. Pommes fertigstellen

Die **Süßkartoffelpommes** aus dem Ofen 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 den Ofen 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 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Chili-con-Carne-Gewürzmischung** dazugeben, gut vermischen und unter gelegentlichem Rühren ca. 3-4Min. dünsten, bis die **Paprika** anfängt, weich zu werden, und die **Bohnenflüssigkeit** weitgehend verdampft ist.



6. Garnieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Tomate** vierteln, dabei den Strunk entfernen, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Pommes** aus dem Ofen nehmen und mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und dem **Koriander** garniert servieren.