

“Mexican Style” Hasselback Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

4 amerikanische Süßkartoffeln (à ca. 250 g)
4 EL Olivenöl
Grobes Meersalz
80 g Bacon, in Scheiben
60 g geriebener Cheddar
1 Dose Kidneybohnen (= 425 ml)
1 Dose Mais (= 425 ml)
200 g Kirschtomaten
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Crème fraîche
2 EL Ahornsirup
Frisch gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen
Chiliflocken
2 Limetten
Einige Korianderblättchen



Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, jede Süßkartoffel zwischen die Stiele von 2 Holzkochlöffeln legen und im Abstand von ca. 5 mm bis zu den Löffeln einschneiden. Kartoffeln auf ein kleines Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl bestreichen, mit Salz bestreuen und im Backofen ca. 40 Minuten backen.
2. Bacon in Streifen schneiden, mit dem Käse vermischen, auf den Süßkartoffeln verteilen und im Backofen weitere ca. 10-20 Minuten (je nach Größe der Süßkartoffeln) backen.
3. Kidneybohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides in kleine Würfel schneiden und in dem restlichen erhitzten Öl ca. 5 Minuten braten. Tomaten zufügen und kurz mitbraten. Kidneybohnen, Mais, Crème fraîche und Ahornsirup dazugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken abschmecken.
4. Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Koriander waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffeln mit dem mexikanischen Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Limettenscheiben und dem Koriander garnieren und servieren.

American Sweet Potato Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, tel: +49 228/943 787 – 0,

email: info@mk-2.com

Fotonachweis: American Sweet Potato Marketing Institute

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit Backofen: approx. 50-60 Minuten

Nährwerte pro Portion:
Energie: 780 kcal/ 3270 kJ
Kohlenhydrate: 79 g
Protein: 20 g
Fett: 40 g