

Süßkartoffel-Chili mit Alaska Seelachs

Zutaten für 4 Portionen:

400 g amerikanische Süßkartoffeln
400 g Seelachsfilet
1-2 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
1 große rote Paprikaschote
1 kleine rote Chilischote
2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
5 EL Tomatenmark
150 ml frisch aufgebrühter Kaffee
2-3 EL Ahornsirup
2-3 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Dose Kidneybohnen (= 425 ml)
1 Dose Mais (= 425 ml)
Frisch gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen
Koriander, gemahlen
250 g Sour Cream
125 g Tortillachips
Salz



Zubereitung:

1. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz würzen, in 2 EL erhitztem Öl anbraten und herausnehmen.
2. Paprika- und Chilischote halbieren, Kerne und Stege entfernen, beides waschen, die Paprikaschote in grobe und die Chilischote in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Paprika- und Chilischote, Zwiebeln und Süßkartoffeln mit dem übrigen Öl in das verbliebene Bratfett des Seelachses geben und ca. 10 Minuten anbraten. Tomaten waschen, mit Tomatenmark, Kaffee, Ahornsirup und Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.
4. Kidneybohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen, dazugeben und kurz mit erhitzen. Chili mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken. Seelachsstücke auflegen und vorsichtig nochmal kurz miterhitzen.

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



5. Süßkartoffel-Chili in Suppenbowls oder -teller füllen, mit Sour Cream garnieren und mit Tortillachips servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 750 kcal/ 3150 kJ

Kohlenhydrate: 71 g

Protein: 33 g

Fett: 35 g