

MEXIKANISCH GEFÜLLTE SÜßKARTOFFELN ~MIT AVOCADO-ALIOLI~

Zubereitungszeit: **20 min.**

Portionen: **4**

ZUTATEN

SÜSSKARTOFFEL-SCHIFFE

- 4 - 5 mittlere Süßkartoffeln
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1/2 rote Paprika (100g) fein gehackt
- 1 Dose schwarze Bohnen ab gespült und abgetropft
- 1 Dose Mais ab gespült und abgetropft
- Prise Chili optional
- ca. 120g Käse gerieben

AVOCADO DIP

- 1 Avocado
- 1 - 2 EL Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUM GARNIEREN

- frische Blatt Petersilie grob gehackt
- Frühlingszwiebeln in Scheiben geschnitten



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit etwas Öl bepinseln.
2. Die Süßkartoffeln ein paar Mal mit einer Gabel einstechen und auf das Backblech legen. Etwa 40-50 Minuten backen, oder bis sie weich sind. (Am besten nach 40 Minuten mit einer Gabel einstechen, um zu testen, ob sie bereits gar sind. Kleinere Süßkartoffeln werden nämlich schneller weich.)
3. Während die Süßkartoffeln backen, das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und Paprika hinzugeben und ca. 3-5 Minuten braten, bis sie gebräunt und weich sind. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten, bis er gut duftet. Mit Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen nach Belieben abschmecken. Dann beiseitestellen.
4. Sobald die Süßkartoffeln weich sind, kann man sie aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Die Süßkartoffeln nun in zwei Hälften schneiden und das Innere mit einem Löffel herauslöfeln, dabei eine dünne Schicht Kartoffeln (ca. 0,5cm) in der Schale lassen. Das weiche Süßkartoffelfleisch zerdrücken. Die angebratene Zwiebelmischung, Bohnen, Mais, hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Die Füllung in die Kartoffelhälften hineinlöfeln und mit Käse bestreuen. Etwa 10 Minuten backen.

AVOCADO DIP

6. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen und Avocadofleisch herauslöfeln. Die Zutaten und Avocado Fleisch mit einer Gabel zertrückeren und nach Geschmack würzen.

KLEINER TIPP

7. Zum Servieren frisch gehackte Frühlingszwiebeln und Petersilie über die Kartoffeln geben.