

G E B A C K E N E S Ü S S K A R T O F F E L I M T E X - M E X S T I L

HAUPTGERICHT

ZUTATEN (2 Personen)



- 2 Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Salz
- 100 g Quinoa (optional)
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stängel Koriander
- 1 Rote Paprika
- 1 Dose Schwarze Bohnen (oder Kidneybohnen)
- ½ Dose Mais
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer
- n.B. Chilipulver
- n.B. Cayennepfeffer

- Guacamole
- Chili Sauce (z.B. Tabasco)
- Tahin (optional)

TOPPINGS

ZUBEREITUNG

- Ofen auf 200° vorheizen.
- Süßkartoffeln von jeder Seite mit einer Gabel einstechen und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl einreiben und großzügig salzen, ehe sie für ca. 40 min in den Ofen kommen. (Nach der Hälfte der Zeit wenden!)
- Anschließend den Quinoa abspülen und für 12-15 min in kochendes Salzwasser geben.
- In der Zwischenzeit die rote Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch ebenfalls schälen und kleinschneiden und den Koriander hacken.
- Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kleingeschnittene Paprika, Bohnen und Mais ebenfalls in die Pfanne geben und alles, unter regelmäßigem vermischen, anbraten.
- Die Tex-Mex-Mischung mit Kreuzkümmel, (geräuchertem) Paprikapulver, sowie Salz & Pfeffer und n.B. Chilipulver oder Cayennepfeffer) würzen.
- Für die Guacamole: Avocados in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken und mit kleingeschnittenen Cherry Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Limettensaft, Salz & Pfeffer vermischen.
- Den Quinoa mit in die Pfanne geben und mit der Tex-Mex-Mischung vermischen.
- Wenn die Süßkartoffeln fertig gebacken sind, auf einen Teller geben und der Länge nach halbieren. Diese anschließend mit der Tex-Mex-Mischung und Guacamole (und optional etwas Tahin) toppen und fertig sind die Gebackenen Süßkartoffeln im Tex-Mex Stil!

WEINEMPFEHLUNG

Edizione SONTINO® Nero d'Avola