

Gefüllte Süßkartoffeln



Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g rote Paprika
- ½ Dose Mais
- ½ Dose schwarze Bohnen
- 40 g Käse, gerieben
- 1 EL Salsa-Sauce



Gewürze:

1 Prise Pfeffer, 1 gestrichener TL Jod-Salz,
1 Prise Chili Pulver



2 Portionen



ca. 80 Minuten

Zubereitung:

- 1) Ofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2) 2 Süßkartoffeln mit einer Gabel einstechen und ca. 40 - 50 Minuten backen, bis sie weich sind.
- 3) 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. ½ Zwiebel würfeln und braten bis sie glasig ist. 150 g Paprika gewürfelt hinzugeben und 3 - 5 Minuten braten. 1 Knoblauchzehe würfeln, hinzufügen und anbraten. Mit 1 gestrichenen TL Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.
- 4) Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Halbieren und das Innere herauslöfeln. Dabei eine dünne Schicht Süßkartoffel (ca. 1 cm) in der Schale lassen. Das Süßkartoffelfleisch in einer Schüssel zerdrücken. ½ Dose Mais, ½ Dose Bohnen, Zwiebel-Paprika-Mischung, 1 Prise Chili Pulver und 1 EL Salsa hinzufügen. Alles vermengen und in die ausgekratzte Süßkartoffelhälfte zurückgeben.
- 5) Mit 40 g Käse bestreuen und 5 - 10 Minuten backen.



← Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Gefüllte Süßkartoffeln



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	562,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	14,2 g 6,0 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	84,5 g 21 g
Protein	19 g
Ballaststoffe	10,3 g

