

Loaded Jacket Sweet Potato mit Mais und Tomate

dazu frischer Salat, Kürbiskerntopping und Dip

10 Min. Vorbereitung Vegetarisch Klimaheld 45 – 55 Minuten • 876 kcal • Tag 3 kochen

27



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomate



Mais



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



saure Sahne



junger Gouda, gerieben



Schnittlauch



Pflücksalat



Frühlingszwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Mais	150 g	225 g**	300 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
junger Gouda, gerieben 7)	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	3664 kJ/876 kcal
Fett	7,2 g	44,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	19,2 g
Kohlenhydrate	14,6 g	90,8 g
– davon Zucker	4 g	25,1 g
Eiweiß	3,7 g	23 g
Salz	0,44 g	2,71 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

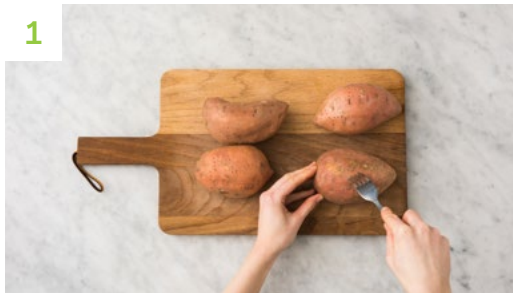
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

HN: Honduras **ZA:** Südafrika **SN:** Senegal



Süßkartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffeln längs halbieren, rundherum mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (dabei Platz für die Auflaufform lassen).

Im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.

Tipp: Verwende 2 Bleche für 3 und 4 P.



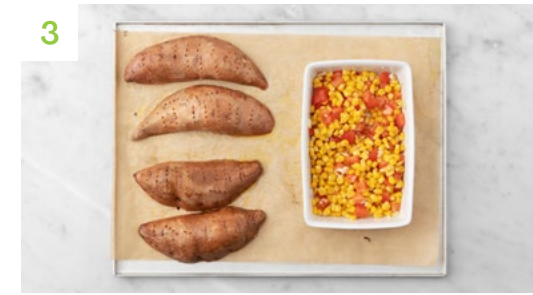
Währenddessen

Tomate in 1 cm Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Gemüse backen

Mais, **Tomatenwürfel**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** in einer Auflaufform mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Auflaufform neben die **Süßkartoffeln** auf das Backblech stellen und ca. 20 Min. mit backen.

Kürbiskerne die letzten 5 Min. mit auf das Blech geben.



Für den Dip

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Schnittlauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sour-Cream Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dressing** verrühren.

Salat kurz vor dem Servieren untermischen.



Anrichten

Süßkartoffeln auf Teller verteilen, Inneres mit einer Gabel etwas auflockern und mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter***, **Salz***, **Pfeffer*** und **geriebenem Gouda** vermengen.

Gemüse auf den **Kartoffeln** verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Salat daneben anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

Mit der **Sour Cream** genießen.

Guten Appetit!