

GEFÜLLTE MEXIKANISCHE SÜSSKARTOFFELN MIT VEGANEM GEHACKTES

ZUTATEN

- 1 Packung garden gourmet Sensational Gehacktes
- 4 grosse Süsskartoffeln
- 2 Avocados
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 4 Esslöffel Tomatenwürfel (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- Ein wenig Olivenöl
- Ein wenig Paprikapulver
- Ein wenig Kreuzkümmelpulver
- 1 Mango (für die Sauce)
- 1 rote Zwiebel (für die Sauce)
- 1 Jalapeño (für die Sauce)
- 1 rote Peperoni (für die Sauce)
- Ein wenig Koriander (für die Sauce)



Diese veganen gefüllten Süsskartoffeln haben sowohl eine würzige als auch eine süsse Note, die du lieben wirst! Bereite dich auf einen Grill-Abend vor und beeindrucke deine Gäste!

ZUBEREITUNG

1. Süsskartoffeln backen

Die Süsskartoffeln einen halben oder einen ganzen Tag im Voraus vorbereiten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Jede Süsskartoffel in Alufolie einwickeln, in eine Bratpfanne legen und ca. 45 Minuten braten. Danach abkühlen lassen.

2. Guacamole zubereiten

Guacamole zubereiten: Avocados schälen und zerdrücken, den fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und viel Limettensaft würzen.

3. Mangosalsa zubereiten

Mangosalsa zubereiten: Das Fruchtfleisch entlang des Kerns abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Danach die fein gehackte rote Zwiebel, die fein gehackte Jalapeño (kernlos), die rote Peperoni (kernlos) und Koriander untermischen.

4. Sensational Gehacktes kochen, Bohnen und Tomaten dazugeben

Zwiebel schälen und hacken. Das Sensational Gehackte mit der Zwiebel in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Salz, Paprika und Kreuzkümmelpulver würzen. Die schwarzen Bohnen abtropfen lassen und mit den Tomatenwürfeln zum Gehackten geben. Gut erhitzen und abkühlen lassen.

5. Süsskartoffeln mit Hack-Mischung füllen und anrichten

Die Süsskartoffeln aufschneiden und mit der Hack-Mischung füllen. Danach leicht in Alufolie einwickeln. Die gefüllten Süsskartoffeln auf dem Grill für ca. 15 Minuten erhitzen. Mit Guacamole und Mango-Salsa servieren. Mit Koriander garnieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)