

JUGEND
RAUM
GEBEN!



Überbackene Süßkartoffeln mit Guacamole

Heute habe ich eines meiner Lieblingsessen für dich: lecker überbackende Süßkartoffel mit selbstgemachter Guacamole. Einfach lecker!

Du bist noch nicht jeden Tag wieder in der Schule? Dann probier mein Rezept doch einfach mal aus und koche ein leckeres Essen für dich und deine Familie!

Du brauchst: (4 Personen)

- 4-5 große Süßkartoffeln
- 2 Pck. Mozzarellakugeln oder am Stück
- 1 Paprika
- etwas frische Petersilie oder auch tiefgekühlte
- 1-2 grüne Zwiebeln
- 2 reife Avocados
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 Zeh Knoblauch
- 2 EL Frischkäse
- 1 Limette/Zitrone
- Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Wasche zunächst die Süßkartoffeln und gib sie dann auf ein Backblech. Backe die Süßkartoffeln ca. 45 Minuten bei 200 °C Umluft. Alternativ kannst du die Süßkartoffeln auch im Kochtopf für ca. 25 Minuten kochen.

Wenn die Kartoffeln gar sind (steche sie am besten mit einer Gabel an, um das zu testen) nimmst du sie aus dem Ofen/Topf und lässt sie etwas abkühlen. Schneide die Paprika und die Zwiebeln in kleine Streifen, würfele den Mozzarella und hacke die Petersilie fein. Vermische alles in einer Schüssel und würze es mit etwas Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einigen Spritzern Zitronen-/Limettensaft. Schneide nun die Süßkartoffeln in der Hälfte durch und gib je einige Löffel von der Füllung oben auf die Kartoffelhälften. Dann lässt du die Süßkartoffeln für 20 Minuten bei 200 °C erneut backen bis der Käse geschmolzen ist.

Für die Guacamole schneidest du die Avocados durch und hohlst sie mit einem Esslöffel aus. Schneide die Tomaten in kleine Stücke und zerkleinere wieder etwas Petersilie. Presse anschließend den Zeh Knoblauch in eine Schale und drücke die Avocado mit einer Gabel klein. Es sollten keine Stückchen mehr da sein. Mische dann 2 EL Frischkäse, die Tomaten und die Petersilie darunter. Mit dem Saft einer halben Zitrone/Limette und Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und fertig!

P. S.: Die Schalen der Süßkartoffeln würde ich nicht mitessen, aber wenn die Kartoffeln gut durch sind, dann lösen sie sich quasi von selbst von der Schale.

Guten Appetit wünscht Celina!

