



Gebackene Süßkartoffeln mit Tomaten-Salsa



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

fon: 0228-94 37 87-0 · info@suesskartoffeln-usa.de

www.suesskartoffeln-usa.de

Gebackene Süßkartoffeln mit Tomaten-Salsa

- 1.** Süßkartoffeln waschen und 10 Minuten kochen. Inzwischen Limetten waschen und trockenreiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Chilischote längs aufschneiden, Kerne auskratzen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Limettensaft, Ingwer, Chili und 1 EL Honig verrühren.
- 2.** Kartoffeln abgießen, längs halbieren und mit der Marinade bestreichen. Die Hälften zusammenklappen und mit Folie umwickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 Grad) 30 Minuten backen.
- 3.** Inzwischen Tomaten waschen, trockenreiben, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen und trockenschütteln. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken.
- 4.** Limettenschale, Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, 1 EL Honig und Koriander vermengen. Süßkartoffeln und Tomaten-Salsa gemeinsam anrichten. Mit restlichem Koriander garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)
2 unbehandelte Limetten
1 Chilischote
20 g Ingwer
2 EL Honig
6 Strauchtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 361 kcal / 1510 kJ
Eiweiß: 5,2 g · Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 67,5 g