

Gebackene Süßkartoffel mit Guacamole

Gefüllte Süßkartoffeln schmecken einfach herrlich! Eine großartige Kombination? Gebackene Süßkartoffel mit selbstgemachter Guacamole, geriebenem Käse und einer feinen Creme. Ein Hauch Südamerika, eine Prise Mexiko, dieses Gericht wird ein wahres Fest. Also schmeiß den Ofen an und mach dir bereit zum Loslöffeln.



Gebackene Süßkartoffel | | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 2 Süßkartoffeln | 200 Milliliter saure Sahne bzw. Creme Vega | Abrieb einer Zitrone | 100 Gramm (veganen) geriebener Käse | 1 reife Avocado | 1 Fleischtomate | 1 kleine rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | Saft einer halben Limette | Limettenabrieb | 1 Hand voll frische Petersilie | 2 große Blätter frische Minze | 1,5 gehäufte Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 1 Prise Chiliflocken



Gebackene Süßkartoffel mit Guacamole | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (90 Minuten): 1. Süßkartoffeln mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl einreiben und im Ofen bei 200° Grad für 75 Minuten backen. 2. In der Zwischenzeit saure Sahne bzw. Creme Vega mit dem Abrieb einer Zitrone und einem halben Teelöffel Salz mischen. 3. Tomate kreuzförmig einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen. 4. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch heraus löffeln. 5. Avocadofleisch mit dem Saft einer halben Limette beträufeln und Limettenabrieb hinzugeben. 6. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke hacken und mit der Petersilie, Minze, einem Teelöffel Salz, Pfeffer sowie den Chiliflocken zur Avocado geben und alles grob mit einer Gabel zerdrücken. 7. Tomate häuten, Strunk entfernen und in die Tomate in feine Würfel schneiden, dann zur Guacamole geben. 8. Die Kartoffel aus dem Ofen nehmen, einschneiden und mit der sauren Sahne bzw. der Creme Vega und dem Käse füllen. 6. Guacamole darauf geben und sofort servieren.

Jetzt noch mehr [Kartoffelgerichte](#), mehr [Rezepte mit Avocado](#) und weitere [Rezepte mit Süßkartoffeln](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 618 Kalorien | 23,3 Gramm Fett | 90,9 Gramm Kohlenhydrate | 12,7 Gramm Eiweiß