

## Gebackene, gegrillte Süßkartoffel mit mexikanischem Salat



Stufe 2



Zubereitungszeit: 75 Min.



MEPAL

### Zutaten:

4 große Süßkartoffel(n)  
 3 Avocado(s)  
 1/2 Zitrone(n)  
 2 Spitzpaprika, rot  
 1 Mais aus der Dose  
 1 Kidneybohnen  
 2 Zwiebel(n), rot, klein  
 125 g Cherrytomate(n)  
 nach Wahl (1 Kopf oder eine Mischung) Salat



Mepal Schale bloom 1.5 l - pebble yellow



KitchenAid Stabmixer Classic in weiß



Rösle Kugelgrill No.1 F60 AIR



GEFU Sieb PASSO



Gemüsemesser Klassiker von Windmühlenmesser rostfrei



OXO Good Grips 3-in-1-Avocadoschneider in grün

1

Zu Beginn den Grill vorbereiten und ordentlich vorheizen. Die Süßkartoffeln säubern, trocknen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend mit etwas Olivenöl einreiben und einzeln in Aluminiumfolie wickeln.

2

Nun die Süßkartoffeln auf den Grillrost legen und für ca. 30-45 Minuten garen. Die roten Kartoffeln ab und zu mehrmals wenden und nach dem Fertigbacken abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Spitzpaprika und Cherrytomaten waschen und Trocknen. Mit einem Messer die Spitzpaprika würfeln, die Tomaten hingegen halbieren.

3

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Währenddessen die roten Zwiebeln fein würfeln. Zwei Avocados schälen und jeweils den Stein entfernen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer sowie etwa sechs Tropfen Zitronensaft würzen. Die restliche Avocado in Würfel schneiden.

4

Die abgekühlten, gebackenen Süßkartoffeln nun aufschneiden und mit dem Avocadopüree füllen. Paprika, Mais, Kidneybohnen, Zwiebeln und Tomaten darüber verteilen. Übriggebliebene Zutaten mit gerupften und gewaschenen Salatblättern mischen und nach Bedarf ein Dressing (z.B. mit frischem Zitronensaft, etwas Essig & Öl sowie Salz & Pfeffer) zubereiten.

Der Garpunkt einer Süßkartoffel hängt von vielen Faktoren ab: Je wärmer die Temperatur auf dem Grill, desto schneller. Auch die Art des Grills und die Größe der Süßkartoffeln haben großen Einfluss auf die Kochzeit. Die Süßkartoffeln sind gar, wenn sie im Inneren schön weich sind.