



Süßkartoffel Bowl Mexican Style

Süßkartoffel Bowl Mexican Style

2 große Süßkartoffeln

3 Teelöffel Don Enrico Vegetable Mix

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

150 g Quinoa

1 rote Paprika

1 kleine rote Zwiebel

1 Avocado

100 g Mais (abgetropft)

100 g Don Enrico Black Beans

4 Esslöffel Don Enrico Jalapeño Tomato Salsa, hot

1 Limette

4 Esslöffel Don Enrico Guacamole Dip

4 Spritzer Don Enrico Habanero Chili Sauce extra hot

frischer Koriander (optional)

Süßkartoffel Bowl Mexican Style

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

1.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl, dem Vegetable Mix, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und 30-40 min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Danach kurz ausdampfen lassen.

Bohnen und Mais in einer Pfanne kurz erhitzen.

Paprika in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel fein und Avocado in Würfel schneiden. Limette vierteln.

Für jede Bowl Quinoa als Basis hineingeben und dann darauf geröstete Süßkartoffel, Bohnen-Mais Mischung, Paprika, Zwiebeln und Avocado verteilen. Mit dem Rest der Salsa, etwas Guacamole Dip, Chili Sauce und Limettensaft toppen. Optional mit Koriander garnieren.