

Bunte Nacho-Bowl mit Guacamole

Du brauchst für 2 Personen:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Tomate
- 1 Limette
- 1 Salatherz (Romana)
- 1 Avocado
- 10g Basilikum (+ 10g Koriander)
- 1 kleine Packung Tortilla Chips
- 1/2 Dose schwarze Bohnen
- 150g saure Sahne
- (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer
- Gewürzmischung mexikanisch oder südamerikanisch
- (Ersatzweise geht auch Paprika scharf & süß, Pfeffer, Salz, Prise Zimt, Chili, Kardamom, Koriander o.ä.)



1. Süßkartoffel backen

Backofen auf 200° Umluft vorheizen.
Süßkartoffel abwaschen und ungeschält in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen).
Mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Gewürzmischung würzen und auf der mittleren Schiene 20-25 min backen bis die Würfel weich sind und anfangen zu bräunen.



2. Gemüse vorbereiten

Saft der Limette auspressen. Frühlingszwiebel abwaschen, grünen und weißen Teil getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Weiße Ringe in einer kleinen Schüssel in etwas Limettensaft marinieren. Salatherz waschen und in breite Streifen schneiden. Tomate halbieren und würfeln. Schwarze Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und 5 Min. vor Ende der Backzeit der Süßkartoffeln mit in den Backofen geben.



3. Dip zubereiten

Blätter von Basilikum und Koriander getrennt voneinander abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel saure Sahne, grüne Frühlingszwiebelringe, 1 EL Limettensaft und Hälfte des Basilikums verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Guacamole zubereiten

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, in Würfel schneiden und zu den marinierten Frühlingszwiebelringen geben. Etwas Gewürzmischung und 1 EL Olivenöl zufügen. Mit einer Gabel zu einem groben Püree zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

In der großen Schüssel 2 EL Olivenöl, 2 EL Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salatstreifen und Tomatenwürfel zugeben und alles vermengen.

6. Anrichten

Süßkartoffelwürfel und Bohnen aus dem Backofen holen, unter den Salat heben und auf Tellern verteilen. Dip, Guacamole und restliche Kräuter darauf verteilen und zusammen mit den Chips genießen. **Guten Appetit!**

