

Süßkartoffel Tacos

Ballaststoffe fast doppelt so hoch wie bei Kartoffeln /schneller weich/ viel Vitamin A

Für 2 Personen // Aktiv: 20 Minuten // Insgesamt: 60 Minuten

Zutaten

2 Süßkartoffeln
200 g Hackfleisch
1 Zehe Knoblauch
1 Tomate
100 ml passierte Tomaten
1 Paprika
1 Avocado
2 Schalotte
1 kleine Limette
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 kleine Chili
1 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
2. Ungeschälte Süßkartoffeln mit Gabel mehrfach anstechen. Für 45 Minuten in den Ofen geben.
3. Paprika, entkernen und würfeln. Tomate würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Chili fein hacken.
4. Kokosöl in Pfanne erhitzen.
5. Eine der beiden Schalotten und Knoblauch anbraten.
6. Hackfleisch dazugeben und alles zusammen anbraten.
7. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen.
8. Tomate, Paprika und passierte Tomaten untermischen.
9. die Gemüse-Hackfleischmischung bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 10 min köcheln lassen.

0. für die Guacamole die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln und schneiden.
1. Avocado mit der zweiten Schalotte, kleiner Chili und Saft einer kleinen Limette mit einer Gabel gut vermengen bis eine homogene Mischung entsteht.
2. Gebackene Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer aufschneiden. Jetzt mit einem Löffel vorsichtig weiten.
3. Gemüse-Hackfleischmischung in die geöffneten Süßkartoffeln füllen, mit Guacamole toppen und mit Paprikagewürz verfeinern.



SÜßKARTOFFEL TACOS

28. Juli 2017 // von Michaela Richter // 8 Kommentare

Überzeuge dich von unserer eigenen und neue Variante von Tacos!

Nicht weniger scharf als die mexikanischen Originale aber mit anderen Zutaten. Statt einem Mais-Wrap benutzen wir einfach eine [Süßkartoffel](#). Dazu eine leckere Hackfleischfüllung mit [Gemüse](#) und oben drauf gibt's eine [Guacamole](#). Zugegeben – man kann die Tacos nicht mit der Hand essen, aber das geht doch auch beim Original meistens schief ;-). Wir greifen gern zu Messer und Gabel und haben in den Süßkartoffel Tacos ein echtes Comfort Food gefunden.