

## Rezept

# Gefüllte Tex-Mex-Süßkartoffeln aus dem Ofen

Ein Rezept von Gefüllte Tex-Mex-Süßkartoffeln aus dem Ofen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Süßkartoffeln (à ca. 400 g)	<b>80 g</b> Cheddar
<b>4</b> Tomaten	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> kleine Avocados	<b>2 EL</b> Limettensaft
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	Salz
Pfeffer	<b>1 Dose</b> Mais (285 g Abtropfgewicht)
<b>1/3 TL</b> Chili-con-Carne-Gewürzmischung	<b>200 g</b> Sour Cream

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 34 g F, 14 g EW, 58 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel ringsum mehrfach tief einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 15 Min. garen, dabei nach ca. 40 Min. wenden.
2. Inzwischen Cheddar grob reiben, die Tomaten von den Stielansätzen und Kernen befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den weißen Teil längs vierteln und fein hacken, das Grün in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln und gleich mit Limettensaft mischen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Mit Tomaten, Avocados und Frühlingszwiebeln mischen, salzen und pfeffern.
3. Ca. 15 Min. vor Garzeitende der Süßkartoffeln den Mais abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine große (Gusseisen-)Pfanne erhitzen. Den Mais darin mit Salz und Chili-Gewürzmischung würzen und ca. 5 Min. bei mittlerer bis großer Hitze rösten, ohne umzurühren. Wenden und ohne Rühren weitere 5-8 Min. braun rösten.
4. Die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs aufschneiden und auseinanderklappen. Den Käse aufstreuen, mit einer Gabel das Fruchtfleisch leicht zermusen und dabei den Käse unterarbeiten. Den Mais mit der Tomatenmischung vermengen, auf die Süßkartoffeln häufen und die Sour Cream darauf verteilen. Heiß servieren.