



Gebackene Süßkartoffeln mit Chorizo und Aioli

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Öl	230 ml
Pommeswürzsalz	1 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Chorizo	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojadrink	100 ml
Senf	1 TL
Salz	
Cayennepfeffer	

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen und mit Schale in ca. 2 cm breite gleichmäßige Wedges schneiden.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Wedges mit 2 EL Öl und Pommeswürzsalz marinieren und großflächig verteilen, sodass die Kartoffeln sich nicht berühren. Im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Nach ca. 12 Min. wenden.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Chorizo klein würfeln. Knoblauch schälen. Limette halbieren und Saft auspressen.
4. In einem hohen Gefäß Sojadrink, 1 EL Limettensaft, Senf und Knoblauch pürieren. 200 ml Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.
5. Eine Pfanne auf hoher Stufe mit 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln mit Chorizo darin ca. 5 Min. anbraten und abschmecken.
6. Süßkartoffelspalten aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Chorizo, Petersilie und Aioli darüber anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1043 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	69 g