

**Christan Henze**  
**Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnencreme**  
**und süßscharfem Tomaten-Shot**

Dienstag, 6. Oktober 2020  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für die Süßkartoffeln:**

|         |   |
|---------|---|
| 4       | Süßkartoffeln, mittelgroß   |
| 400 g   | schwarze Bohnenkerne aus der Dose (ersatzweise weiße Bohnenkerne) |
| 2 EL    | eingelegte Jalapeño-Scheiben (aus dem Glas)                       |
| 2 TL    | Aprikosenkonfitüre  |
| 1 EL    | weißer Balsamico  |
| etwas   | Salz  |
| etwas   | schwarzer Pfeffer aus der Mühle                                   |
| 200 g   | saure Sahne (oder Schmand)  |
| 1 Prise | Zucker  |

**Für den Tomaten-Shot:**

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 2 EL      | Pinienkerne                     |
| 200 g     | Eiertomaten, gut gekühlt        |
| etwas     | Balsamico                       |
| etwas     | Olivenöl                        |
| etwas     | rote Tabascosauce               |
| 2 Prisen  | Zucker                          |
| etwas     | Salz                            |
| etwas     | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Stängel | Koriander                       |
| 8         | grüne Oliven (ohne Kern)        |



**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten weich garen. Dabei zum Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen.
3. Währenddessen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Bohnenkerne, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Saure Sahne in einer Schale cremig aufschlagen und mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für den Tomaten-Shot Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

8. Eiertomaten waschen, Stielansatz entfernen und Kerne auslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. In einen Standmixer geben. Essig, Olivenöl, etwas Tabascosauce und Zucker dazugeben und alles glatt mixen. (Alternativ einen Pürierstab verwenden.)

9. Den Shot dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 kleine vorgekühlte Gläser verteilen.

10. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Oliven ebenfalls hacken und beides auf die Shots streuen. Zum Schluss mit den Pinienkernen garnieren. Tomaten-Shots bis zum Servieren kalt servieren.

11. Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln auseinander drücken.

12. Die Bohnencreme einfüllen und mit der gewürzten sauren Sahne garnieren. Die Tomaten-Shots dazu servieren.

**Nährwert: Pro Portion:** 670 kcal / 2810 kJ  
104 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett