

# **Süßkartoffeln mit gebackenem Paprikagemüse und Putenwürfel**

## **Zutaten für 2 Personen**

1 bis 2 Süßkartoffeln pro Person (500 g)

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Petersilie

1 gelbe und 1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Eßl. Mais (oder Mexico Mix oder Mais mit Bohnen)

2 Tomaten

Tomatenmark

Curry

Pfeffer, Salz und eine Prise Zucker (Rohrohrzucker)

1 großes oder zwei kleine Putenschnitzel (ca. 150 g) in Würfeln geschnitten

Pfeffer, Salz und etwas Curry

## **Auf geht's:**

Zuerst den Backofen auf 200 ° (Umluft) vorheizen.

Dann die Süßkartoffeln gründlich abwaschen, trocken tupfen und mit der Schale halbieren, in eine leicht geölte Auflaufform setzen und mit Salz u. Pfeffer bestreuen, danach mit Olivenöl beträufeln.

Inzwischen Zwiebel pellen, in Spalten teilen und die Schichten lösen. Paprika putzen und in Stücke schneiden, Knoblauchzehe pellen und vierteln. Alles in eine weitere, leicht geölte Auflaufform geben, salzen und pfeffern.

Bei Erreichen der 200 ° die Süßkartoffeln in den Backofen geben (Garzeit: 45 Minuten) und auch die Paprikamischung hineingeben (etwa 20 Minuten)

Jetzt die Tomaten in dünne Scheibchen schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Mit Tomatenmark und Wasser auffüllen und etwas köcheln lassen. Kräftig mit Curry, Pfeffer und Salz abschmecken und mit einer Prise Zucker abrunden.

Nach 20 Minuten ist die Paprika fast gar und muss aus dem Ofen genommen werden. Über die vorgegarte Paprikamischung kommen die 2 Eßl. Mais oder Maismischung und die Tomaten-Curry-Soße. Das Ganze kommt in den letzten 10 Min. der Garzeit noch einmal in den Ofen, damit die Soße etwas einkocht und das Ganze wieder heiß ist.

In dieser Zeit in einer Pfanne die Putenschnitzel-Würfel kurz scharf anbraten und wenige Minuten bis zum Ende der Garzeit der Süßkartoffeln warmhalten.

Die Süßkartoffeln werden aus der Schale gelöffelt und sie schmecken noch ein wenig besser, wenn man sie vor dem Verzehr mit gehackter Petersilie bestreut. (Petersilie war leider, wie auf dem Bild sichtbar, bei uns nicht vorrätig.)

