

MARLEY SPOON



Ofenkartoffeln mit Chili con Carne

dazu Feldsalat und Dip



ca. 50min



3-4 Personen

Ein Gericht, auf das sich die ganze Familie gerne einigt! Die gebackenen Kartoffeln werden mit einem würzigen Chili con Carne mit saftigem Rinderhack und Kidneybohnen beladen und mit einem Klecks Joghurt serviert. Dazu gibt es leckeren Feldsalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Kumpir-Backkartoffeln
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Becher Joghurt⁷
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 998kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** längs halbieren und die Schale mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 30-35Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



3. Chili kochen

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. krümelig anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** 2Min. mitbraten, dann die **Gewürzmischung** und das **Tomatenmark** einrühren. Die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 300ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles 8-10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Dressing anrühren

Je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser mit 2TL Senf, 1TL Honig oder 1-2 Prisen Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Dip vorbereiten

Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz würzen.



6. Kartoffeln aufschneiden

Die **Kartoffeln** mit einem Messer längs aufschneiden. Das **Chili con Carne** darauf anrichten und mit einem Klecks **Joghurt** garnieren. Den **Feldsalat** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Die **Kartoffeln** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.