



Ofenkartoffeln mit Chili con Carne

dazu Feldsalat und Dip



ca. 50min



2 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

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kumpir-Kartoffeln
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Becher Joghurt⁷
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 1045kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 46.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Lauchzwiebel** 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 1EL Olivenöl sowie je 1 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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**, 150ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles 8-10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Dressing anrühren

Je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser mit dem 1TL Senf, 1/2TL Honig oder 1-2 Prisen Zucker sowie je 1 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.