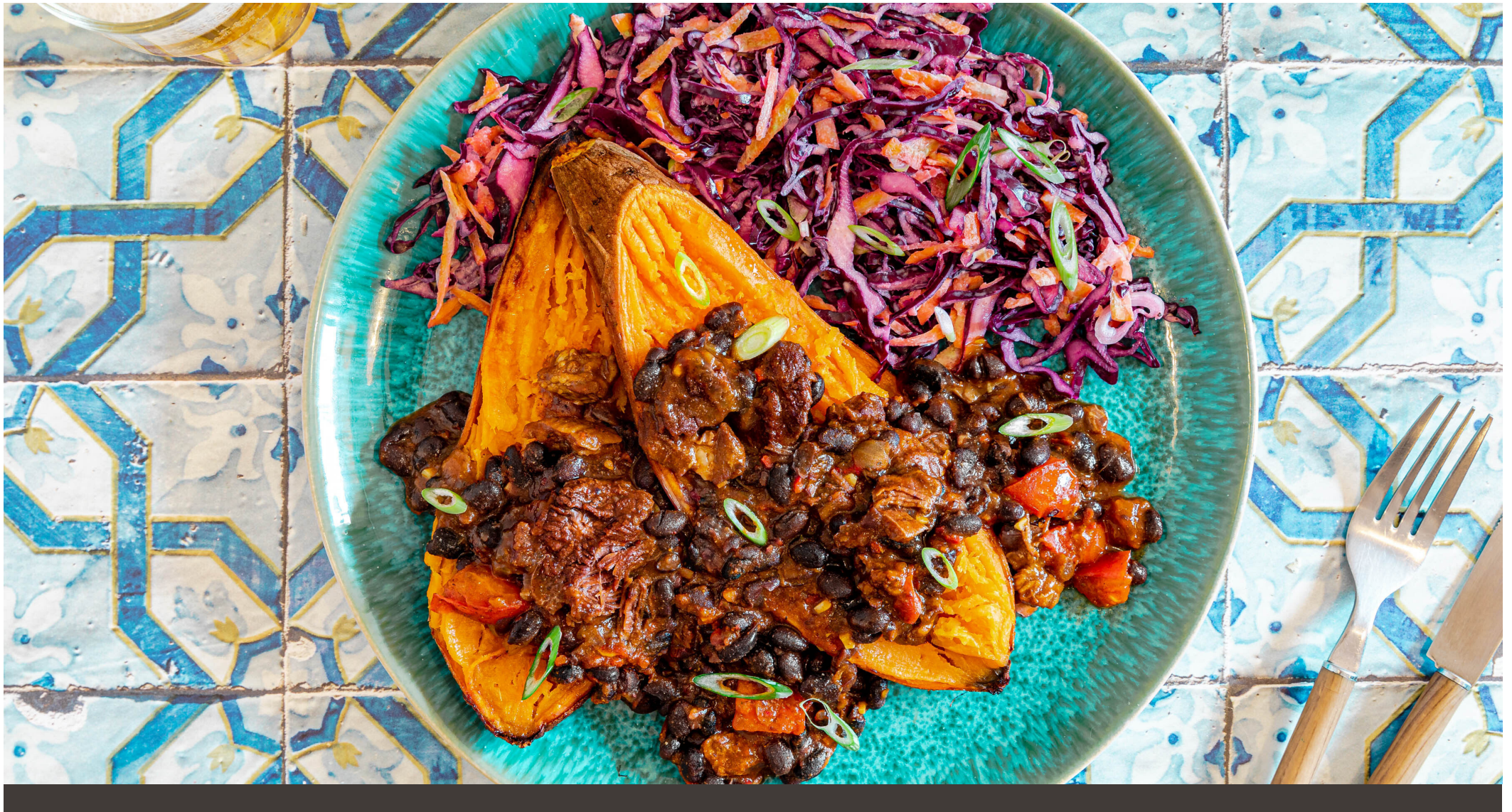




Gebackene Süßkartoffel mit Rindsgulasch

mexikanische Art mit schwarzen Bohnen



ca. 45min



3-4 Personen

Ursprünglich aus den Tropen Südamerikas stammend, hat die Süßkartoffel eine Erfolgstournee rund um den Globus gefeiert. Oft bis zur Unkenntlichkeit zurechtgemacht, sendet sie mit diesem Rezept eine sehnsüchtige Hommage an ihren Heimatkontinent: Ganz naturbelassen darf sie ihr süßliches Röstaroma im Ofen entwickeln und sich mit mexikanisch gewürztem Rindsgulasch und schwarzen Bohnen bedecken. Zu Hause ist es doch am schönsten!

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Rotkohl
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Packungen Rindergulasch
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln

- 4EL Mayonnaise ³
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 631kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 25.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** halbieren, mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit den Schnittseiten nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Süßkartoffeln** 25–30Min. im Ofen backen.



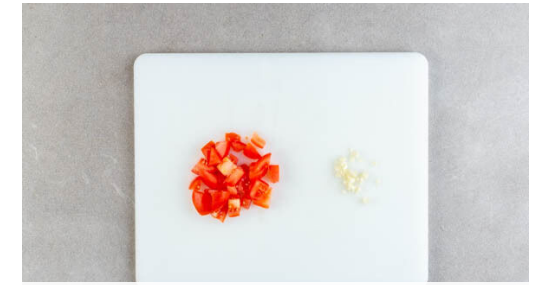
Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie etwas weicher werden.



Den **Rotkohl** in sehr feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Rotkohlstreifen** mit 4EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. kneten, bis der **Rotkohl** etwas weicher wird.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Rindergulasch** und 100ml Wasser in den Topf geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gulasch** etwas eingedickt ist. Mit 1-2EL Essig und Salz abschmecken.



Die **Tomaten** in grobe Würfel schneiden.
Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Lauchzwiebeln** schräg in Ringe schneiden. Die **Karotten** mit dem **Rotkohl**, 4EL Mayonnaise, 2TL Senf und 1 Prise Pfeffer vermengen. Ggf. mit mehr Pfeffer und Salz abschmecken. Das **Süßkartoffelfleisch** mit einer Gabel auflockern, das **Gulasch** darauf anrichten. Den **Salat** dazu reichen und alles mit den **Lauchzwiebeln** garnieren.