



Gebackene Süßkartoffel mit Rindsgulasch

mexikanische Art mit schwarzen Bohnen



ca. 45min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Rotkohl
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Packung Rindergulasch
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

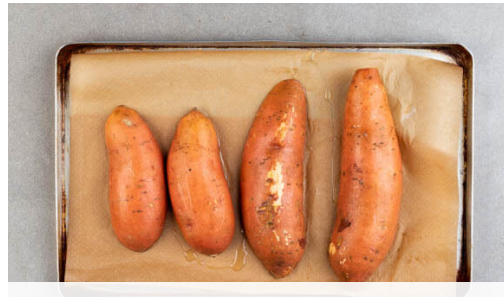
Da Rotkohl stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 26.3g



1. Süßkartoffeln backen

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.



4. Knoblauch & Tomate braten

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie etwas weicher werden.



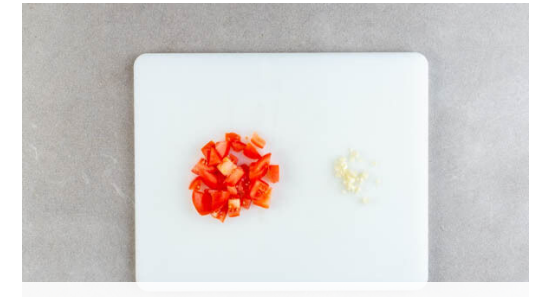
2. Rotkohl vorbereiten

Die **½ des Rotkohls** in sehr feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Den **übrigen Rotkohl** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Rotkohlstreifen** mit 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. kneten, bis der **Rotkohl** etwas weicher wird.



5. Gulasch köcheln

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Rindergulasch** und 50ml Wasser in den Topf geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gulasch** etwas eingedickt ist. Mit ½-1EL Essig und Salz abschmecken.



3. Tomate schneiden

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



6. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in Ringe schneiden. Die **Karotten** mit dem **Rotkohl**, 2EL Mayonnaise, 1TL 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.