



Ofen-Süßkartoffel mit Bio-Hack

Low Carb mit leckerer Chimichurri



30-40min



3-4 Personen

Chimichurri ist der Stolz Argentinien. Die aromatische Sauce mit Petersilie, Oregano, Knoblauch und Chili passt perfekt zur gebackenen Süßkartoffel und dem würzigen Bio-Hackfleisch. Falls Sauce übrig bleibt, kannst du sie auch hervorragend in einem Salat oder auf einem gerösteten Sandwich verwenden.

- 4 Süßkartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne oder Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 805kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 28.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** halbieren und rundum mit 2EL Olivenöl einreiben. Die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit einer Gabel einige Male einstechen, mit 1 Prise Salz würzen und 20–30Min. im Ofen goldbraun backen. Für die letzten ca. 5Min. die **Kirschtomaten** dazugeben und mitbacken.



Die **Chilischote** längs halbieren und entkernen. Den **Knoblauch** schälen. **Einige Petersilienblätter** abzupfen, grob schneiden und beiseitelegen. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** mit der $\frac{1}{2}$ der **Chili oder mehr nach Geschmack**, dem **Knoblauch**, den **2 Zwiebelringen**, **1TL Oregano**, 3EL Olivenöl und 2EL Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl, **½-1TL Paprikapulver oder mehr nach Geschmack** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2 Zwiebelringe beiseitelegen, die **restlichen Zwiebeln** und die **Paprika** in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Dann wenden und weitere 3-5Min. braten, bis auf beiden Seiten des **Gemüses** Grillspuren zu erkennen sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** warm halten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



Die **Süßkartoffeln** mit den Schnittflächen nach oben auf Teller geben, die Schnittflächen längs einschneiden und mit 2 Gabeln etwas auseinanderdrücken. Das **Hackfleisch**, das gebratene **Gemüse** und die gebackenen **Kirschtomaten** auf den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit der **Chimichurri** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**