



RS Süßkartoffeln mit Bio-Rinderhack

dazu Rote-Bete-Gurken-Salat



ca. 40min



2 Personen

Rustikal und bodenständig - ihrem Ruf macht die füllige Süßkartoffel heute alle Ehre, denn sie schmückt sich mit dem Gewand, das ihr am besten steht: leicht säuerlicher und himmlisch sahniger Crème fraîche und kross gebratenem Bio-Rinderhack im ungarischen Gulasch-Stil. Als Begleitung wählt sie die erdigen Nuancen Roter Bete sowie frische Gurken und einen Hauch von Dill. Die Dame hat eben Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Gurke
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 rote Zwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 10g Dill
- 1 Becher Crème fraîche ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 63.1g, Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 32.0g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und einige Male mit einer Gabel einstechen. Mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im ggf. noch vorheizenden Ofen 30-35Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



4. Zwiebeln anbraten

Die **restlichen Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 2Min. glasig anbraten.



2. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **½ der Roten Bete** ebenfalls halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



3. Salat verfeinern

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Zwiebeln** unter den **Salat** heben.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit dem **Gulaschgewürz** in die Pfanne rühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. braten. **Tipp:** Nur wenig umrühren, damit das **Hackfleisch** schön knusprig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedrigster Hitze warm halten. Inzwischen den **Dill** fein schneiden.



6. Süßkartoffeln füllen

Wenn die **Süßkartoffeln** gar sind, das **Kartoffelinnere** mit einer Gabel lockern und mit der **Crème fraîche** und je 1 Prise Salz mischen. **Tipp:** Die **heißen Süßkartoffeln** am besten mit einem Küchentuch halten. Die **Süßkartoffeln** auf Teller verteilen und das **Hackfleisch** darauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und mit dem **Rote-Bete-Salat** servieren.