



RS Süßkartoffeln mit Bio-Rinderhack

dazu Rote-Bete-Gurken-Salat



ca. 45min



3-4 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 31.8g



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 2EL 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.



2. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Zwiebeln** unter den **Salat** heben.



4. Zwiebeln anbraten

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



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. **Tip:** 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.