



Low Carb V1: Ofen-Süßkartoffel mit Rinderhack

und leckerer Chimichurri



30-40min



2 Personen

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

- 2 Süßkartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 851kcal, Fett 59.6g,
Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 29.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** halbieren und rundum mit 1EL 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**, 2EL Olivenöl und 1EL Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 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. **#marleyspooning**