



Low Carb: Ofen-Süßkartoffel mit Rinderhack

und leckerer Chimichurri

Chimichurri ist der Stolz Argentiniens. 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.



30-40min



3-4 Personen

- 4 Süßkartoffeln
- 250g Kirschtomaten
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen 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** abpflücken, grob schneiden und beiseitelegen. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** mit der **½ 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. **#marleyspooning**