



Ofen-Süßkartoffel mit Bio-Hack

Low Carb mit leckerer Chimichurri



30-40min



4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Süßkartoffeln backen

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.



4. Chimichurri zubereiten

Die **Chilischote** längs halbieren und entkernen. Den **Knoblauch** schälen. **Einige Petersilienblätter** abzupfen, 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.

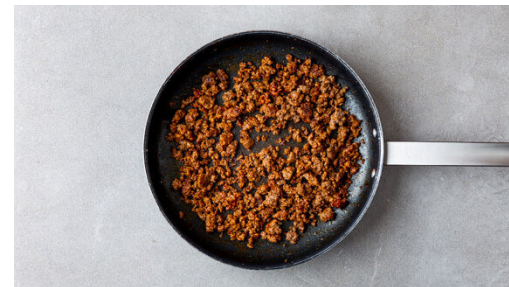
Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



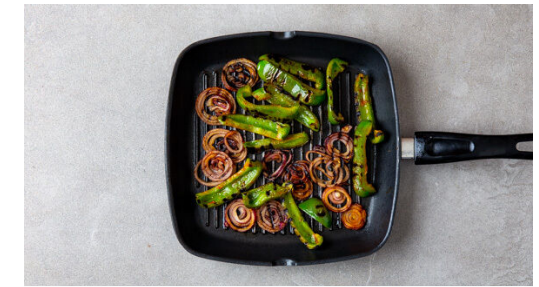
2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm 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.



5. Hackfleisch braten

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.



3. Gemüse braten

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.



6. Anrichten und servieren

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.