



Hackfleisch-Bohnen-Pfanne mexicana

mit Käse und rauchigen Süßkartoffeln



20-30min



2 Personen

Käseliebhaber werden diese köstliche Hackfleisch-Bohnen-Pfanne lieben! Nachdem das Fleisch mit Paprika, Zwiebeln und Kidneybohnen langsam geköchelt hat, wird es in der Pfanne mit dem Käse verfeinert. Dazu gibt es im Ofen geröstete Süßkartoffeln, die mit geräuchertem Paprikapulver gewürzt werden und so ein feines, deftiges Aroma beisteuern.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Pizzakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 990kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 47.6g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



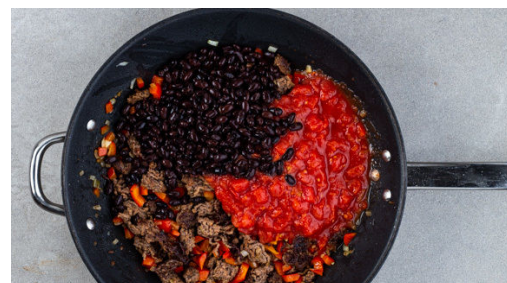
3. Süßkartoffeln rösten

Die **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1cm breite Scheiben und dann in ca. 1cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit dem **Paprikapulver nach Geschmack** und Salz würzen und ca. 15Min. im Ofen rösten, bis die **Süßkartoffeln** schön knusprig sind.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprikawürfel** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann die **Gewürzmischung** unterrühren.



5. Bohnen zugeben

Die **Bohnen** und die **gehackten Tomaten** in die Pfanne geben und unterrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** abgedeckt 10-12Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Anschließend noch 4-5Min. ohne Deckel garen.



6. Mit Käse verfeinern

Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit Salz und ggf. mehr **Paprikapulver** abschmecken, dann den **Käse** auf dem **Hackfleisch** verteilen und abgedeckt 2-3Min. ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit den **Süßkartoffeln** servieren.