MARLEY SPOON



# Gemischtes Hack mit Süßkartoffeln

und Paprika-Zwiebel-Gemüse

20-30min 1 Portion

Goldbraun im Airfryer geröstete Süßkartoffelwürfel treffen auf herzhaft angebratenes Hack von Rind und Schwein, verfeinert mit einer aromatischen Gewürzmischung. Zusammen mit der knackig angebratenen Paprika-Zwiebel-Pfanne entsteht ein wunderbar schmackhaftes Gericht, das im Nu auf dem Tisch steht. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

## Küchenutensilien

- Airfryer
- Pfanne
- Sparschäler

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

**Allergene**
Enthält: **Gluten** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 703kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 34.6g




### 1. Süßkartoffel rösten

Die **Süßkartoffel** schälen, in 1cm große Stücke schneiden und mit ½EL Olivenöl, ½TL Honig, **½TL Gewürzmischung**, ¼TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. Im Airfryer oder Ofen auf Backpapier bei 200°C ca. 20Min. rösten, bis die **Süßkartoffelwürfel** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren.



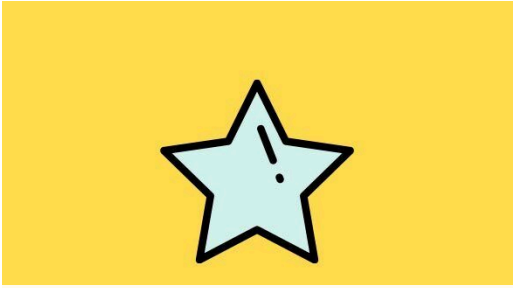

### 2. Gemüse braten

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in 2cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 3Min. anrösten. Dann ½TL Balsamicoessig unterrühren und den Essig wegköcheln lassen. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen.




### 3. Hackfleisch braten

Das **Hack** mit **1TL Gewürzmischung**, ½TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermengen. In der Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3–5Min. gar braten, dabei mit dem Pfannenwender in nicht zu kleine Stücke zerteilen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Paprika-Zwiebel-Mischung** sowie die **Süßkartoffelwürfel** untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann servieren.



### 4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



### 5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



### 6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende **Smoothies**, feine Snacks oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!