MARLEY SPOON



# Gebackene Süßkartoffel mit Hack

serviert mit Guacamole

ca. 25min 1 Portion

Ein mexikanisch inspiriertes Gericht für den großen Hunger: Die Süßkartoffel wird im Airfryer oder Ofen goldbraun und weich gebacken, bevor sie mit einer herzhaften, tomatigen Hackpfanne vom Rind und Schwein, knackigem Mais und feinen Gewürzen gefüllt wird. Ein Klecks cremige Guacamole sorgt für den perfekten, frischen Abschluss. Unkompliziert und voller Geschmack!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Airfryer
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

**Allergene**
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 987kcal, Fett 52.2g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 43.1g




### 1. Süßkartoffel backen

Die **Süßkartoffel samt Schale** horizontal halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Stück Backpapier legen, mit 2TL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im Airfryer oder Ofen bei 220°C in 20–25Min. gar backen.




### 2. Zwiebel schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.




### 3. Fleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze in ca. 3Min. krümelig anbraten, dabei mit einem Pfannenwender zerteilen. Das **Hack** sollte appetitlich gebräunt sein.




### 4. Zwiebeln mitbraten

Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln** hinzufügen und 3–4Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** weich sind.




### 5. Mais abgießen

Währenddessen den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.




### 6. Fertigstellen & servieren

Das **Tomatenmark**, den **Mais**, die **Gewürzmischung** und 2EL Wasser mit dem **Hack** verrühren und weitere 2Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf den **Süßkartoffeln** verteilen und nach Belieben mit der **Guacamole** garniert servieren.