MARLEY SPOON



Chorizo-Schweinehack-Ragout

mit Süßkartoffel und Paprika

30-40min 3 Portionen

Ein deftiges Ragout mit saftigem Schweinehack und würziger Chorizo für jede Lebenslage: Es wärmt an einem frischen Winterabend, tröstet nach einem anstrengenden Tag und stärkt nach einer langen Nacht. Und wer kein gutes Vorbild sein muss, kann es sich auch ganz gemütlich auf dem Sofa schmecken lassen! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprika
- 2 Süßkartoffeln
- 375g Schweinehackfleisch
- 100g Chorizo, gewürfelt [1]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 5g Thymian

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

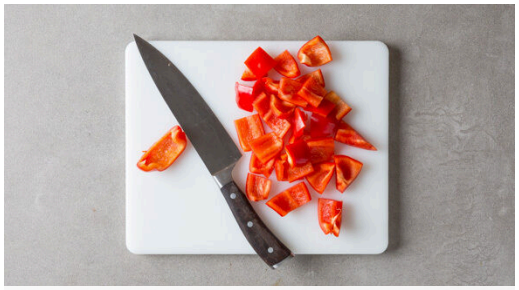
Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Gluten, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 629kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 34.9g, Eiweiß 36.7g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1–2cm große Stücke schneiden.



3. Süßkartoffel rösten

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



4. Ragout kochen

Das **Hackfleisch** und die **Chorizo** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zugeben und 1–2Min. mitbraten. Mit je **1–2 Prisen Paprikapulver** und **Gewürzmischung** bestäuben und das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit 500ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und das **Ragout** 10–15Min. köcheln lassen.



5. Ragout fertigstellen

Die **Paprika** und den **Knoblauch** während der letzten ca. 5Min. dazugeben und mitköcheln lassen. Erneut mit dem **Paprikapulver**, der **Gewürzmischung**, ggf. mehr **Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Das **Ragout** mit den **Süßkartoffeln** und dem **Thymian** garnieren und servieren.