MARLEY SPOON



„Loaded Fries“ mit Bio-Bolognese

und aromatischem Gemüse

ca. 35min 2 Portionen

Pommes sind toll, aber es geht noch besser: mit was drauf! „Loaded Fries“ gibt es in vielen Varianten, angefangen bei klassischen Chili-Cheese-Fries über Pizza-Pommes bis hin zu – tja, eigentlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wir beladen unsere Kartoffelspalten heute mit einer deftigen Bolognese vom Bio-Rind, die mit viel Gemüse aufwartet. Na dann, Servietten herausgekramt, an die Gabeln, los!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [2]
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 34.9g



1. Kartoffelspalten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 16–20Min. goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze in 7–10Min. weich braten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Hackfleisch anbraten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, dann das **Hackfleisch** und 1 kräftige Prise Zucker zugeben und in weiteren 5–8Min. braun braten, dabei das **Hackfleisch** mit einem Pfannenwender in kleinere Stücke zerteilen.



5. Sauce zubereiten

1TL hellen Essig in die Pfanne rühren und etwaige Reste vom Pfannenboden lösen, dann die **Gewürzmischung** und 225ml Wasser zugeben, mit etwas Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und 1–2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffelspalten** anrichten, die **Sauce** darübergeben und mit dem **Käse** garniert servieren.