



## Ofenkartoffeln mit Chili con Carne

dazu Feldsalat und Dip



ca. 50min



2 Personen

Ein Gericht, auf das sich die ganze Familie gerne einigt! Die gebackenen Kartoffeln werden mit einem würzigen Chili con Carne mit saftigem Rinderhack und Kidneybohnen beladen und mit einem Klecks Crème fraîche serviert. Dazu gibt es Feldsalat mit einem leichten Dressing, das mit Senf und Honig verfeinert wird. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kumpir-Kartoffeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 1 Packung Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

## Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1137kcal, Fett 62.0g, Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 44.4g



**1. Gemüse schneiden**

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



**2. Kartoffeln backen**

Die **Kartoffeln** längs halbieren und die Schale mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 30-35Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



**3. Chili kochen**

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. krümelig anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** 2Min. mitbraten, dann die **Gewürzmischung** und das **Tomatenmark** einrühren. Die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 150ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles 8-10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**4. Dressing anrühren**

Je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser mit dem **Senf**, 1/2TL Honig oder 1-2 Prisen Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



**5. Dip vorbereiten**

Die **Crème fraîche** glatt rühren und mit Salz würzen.



**6. Kartoffeln aufschneiden**

Die **Kartoffeln** mit einem Messer längs aufschneiden. Das **Chili con Carne** darauf anrichten und mit einem Klecks **Crème fraîche** garnieren. Den **Salat** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Die **Kartoffeln** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.