



Ofenkartoffeln mit Chili con Carne

dazu Feldsalat und Dip



ca. 50min



3-4 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

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Kumpir-Backkartoffeln
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 2 Packungen Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1150kcal, Fett 52.6g, Kohlenhydrate 114.0g, Eiweiß 48.8g



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 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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 großen Pfanne mit 2EL 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**, 300ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles 8-10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Dressing anrühren

Je 4EL Olivenöl, Essig und Wasser mit dem **Senf**, 1TL 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.