



Gebackene Süßkartoffel mit Chimichurri



PIKANT GEWÜRZT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln samt Schale halbieren und rundum mit 1 EL Olivenöl einreiben. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Kartoffeln einige Male einstechen, mit 1 Prise Salz würzen und 20-30 Min. im Ofen goldbraun backen. Für die letzten ca. 5 Min. die Kirschtomaten dazugeben und mitbacken. Die Paprika vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika und die Zwiebeln mit 1/2-1 TL Paprikapulver oder mehr nach Geschmack, 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. 2 Zwiebelringe beiseitelegen, die restlichen Zwiebeln und die Paprika in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 3-5 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 3-5 Min. braten, bis Grillspuren zu erkennen sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse warm halten.
- Die Chilischote längs halbieren und entkernen. Den Knoblauch schälen. Einige Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden und beiseitelegen. Die restliche Petersilie samt Stängeln mit der 1/2 der Chili oder mehr nach Geschmack, dem Knoblauch, den 2 Zwiebelringen, 1 TL Oregano, 2 EL Olivenöl und 1 EL Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4 Min. krümelig anbraten. Mit der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln auf Teller geben, die Schnittflächen längs einschneiden und mit 2 Gabeln etwas auseinanderdrücken. Das Hackfleisch, das gebratene Gemüse und die gebackenen Tomaten auf den Süßkartoffeln anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren und mit der Chimichurri servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Süßkartoffeln
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Paprika, grün
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Thai-Chilischote, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Rinderhackfleisch
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1/2 - 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1-2 TL Mexikanische Gewürzmischung
- Salz & Pfeffer
- 10 g Petersilie, frisch



843 kcal
Kalorien



44 g
Kohlenhydrate



59 g
Fett



29 g
Eiweiß



11 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt