

GEBACKENE SÜßKARTOFFELSPALTEN UND EINE HACKFLEISCH-GEMÜSE PFANNE

GEBACKENE SÜßKARTOFFELSPALTEN UND EINE HACKFLEISCH-GEMÜSE PFANNE

Ich mag Süßkartoffeln. Deshalb gab es kurz nach der gefüllten Süßkartoffel auch noch eine leckere Hackfleisch-Gemüse Pfanne mit im Ofen gebackenen Süßkartoffelspalten.



Zutaten für 2 Personen:

1 Süßkartoffel (ca. 600g)

Olivenöl

300 g Hackfleisch

Pfeffer & Salz

1/2 TL Cumin

1/2 TL Garam Masala

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

5 Champignons

1 rote Paprika

1 Bund Schnittlauch

100g Schafskäse

Zubereitung:

Die Süßkartoffel wird in Spalten geschnitten, mit Olivenöl beträufelt, gepfeffert und gesalzen und so bei 200°C für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geschoben.

Wenn die Backzeit dem Ende zugeht werden Schalotte und Knoblauch fein geschnitten und in etwas Olivenöl angeschwitzt. Dann kommt das Hackfleisch mit in die Pfanne. Mit Pfeffer, Salz, Cumin und Garam Masala würzen und rundherum scharf anbraten. In dieser Zeit die Champignons putzen und klein schneiden. Die dürfen direkt mit in die Pfanne. Auch die Paprika in Würfel schneiden, die aber noch nicht dazu geben. Wenn das Fleisch gut aussieht, gut schmeckt und die Pilze auch etwas Farbe haben kommen die Paprikawürfel auch in die Pfanne. Jetzt noch 5 Minuten braten lassen.

Dabei den Schafskäse über der Pfanne zerbröseln und untermengen. Direkt vor Ende kommt dann noch der in feine Röllchen geschnittene Schnittlauch dazu.

Die Hackfleisch-Gemüsepfanne zusammen mit den Süßkartoffelspalten anrichten.

Guten Appetit!

