

SÜßKARTOFFEL MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG AUS DEM OFEN

SÜßKARTOFFEL MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG AUS DEM OFEN

Beim Küchenplausch wurde ein Event zum Thema Kartoffel gestartet in dem gezeigt werden soll, dass die Kartoffel mehr als nur eine Beilage ist.

Vergleichen wir es mal mit der Berlinale und den Promis die über den roten Teppich flanieren - die Kartoffel ist die ewige Begleiterin. Das C-Klasse Sternchen an der Seite eines Promis wie Entrecôte, Filet, einem schönen Fisch - sie versucht wirklich neben jedem zu glänzen und wird doch nie entdeckt. Weil diese Kartoffel hier aber eine ganz Süße ist hat sie heute, jetzt und hier ihre große Chance.

Ich präsentiere: Die Süßkartoffeln mit würziger Hackfleischfüllung, im Ofen gebacken und gebräunt mit einem knackigen Salat an ihrer Seite!



Zutaten für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel (min. 600g)

300g Rinderhackfleisch

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2 Champignons

Pfeffer & Salz

1/2 TL Cumin

1/2 TL Garam Masala

1/2 TL Paprikapulver

Olivenöl

1 Hand voll geriebener Gouda

Für den Dip:

3 EL Schmand

1 EL Milch

Pfeffer & Salz

etwas Zitronensaft

Für den Salat:

Feldsalat

Gurke

Tomaten

Walnussöl

Cranberry-Balsamico

Zubereitung:

Die Kartoffel wandert in Alufolie verpackt für 2 Stunden bei 200°C in den Backofen.

Am Ende der zwei Stunden brate ich die fein gehackte Zwiebel, Champignons und den Knoblauch in etwas Olivenöl an. Sobald die Zwiebel glasig wird kommt das Hackfleisch dazu. Scharf anbraten und mit Pfeffer, Salz, Cumin, Paprikapulver und Garam Masala würzen. Die Hitze ausstellen.



Ich hole die Kartoffel aus dem Ofen und halbiere sie. Dabei macht es Sinn sich an der Form zu orientieren. Meist sind die Süßkartoffeln länglich – also auf jeden Fall der Länge nach – und dann muss man gucken wie die Hälften danach am besten liegen. Ok, die Kartoffel wird also halbiert und aus jeder Hälfte wird mit einem stabilen Esslöffel etwas vom Inneren ausgehöhlt. In ein Alufoliepäckchen wickeln. In die entstandene Vertiefung kommt das Hackfleisch, darüber gebe ich den geriebenen Gouda. So wandern die Kartoffelhälften für 20 Minuten zurück in den Ofen.



Diese Zeit nutze ich um den Salat herzurichten. Waschen, Gurke und Tomaten kleinschneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und kurz vor dem Servieren mit etwas Walnussöl und Cranberry-Balsamico anmachen.

Als Dip für die Kartoffel wird schnell der Schmand mit Milch und Zitronensaft vermischt und mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Salat anrichten.

Guten Appetit!

