



## BIO-EICHWALDHOF- Gehacktes mit Gemüse und Süsskartoffeln

Zutaten für 2 Personen

- 300g Hackfleisch
- 4 Süsskartoffeln
- 1 Peperoni
- 1/3 Lauch
- 7 Champignons
- 2 Karotte
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 100g Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Rosmarie)
- Crème fraîche
- Olivenöl
- Paprika
- Chilliflocken (falls Schärfe gewünscht ist)



Zubereitung (Dauer ca. 1h)

1. Ofen auf 200°C vorheizen (Unter- und Oberhitze)
2. Süsskartoffeln mit Gabel grosszügig einstechen, etwas Alufolie bereitlegen
3. Ca. 1 EL Olivenöl auf Alufolie träufeln, 1 Knoblauchzehe grob in Scheiben schneiden und ebenfalls auf Alufolie legen, ein wenig frische Kräuter darauf, Süsskartoffel darauf legen mit Pfeffer und Salz abschmecken, nun Süsskartoffeln in Alufolie einwickeln
4. Eingewickelte Süsskartoffeln in Gratinform legen und in Ofen schieben
5. Zwiebeln grob hacken
6. 1 Knoblauchzehe grob hacken, mit Zwiebel vermischen
7. Gemüse waschen, schälen, würfeln und in Schale geben (Tomate separat würfeln)
8. Kräuter abzupfen o. grob hacken, zu Tomate geben
9. 3 EL Olivenöl in Bratpfanne geben, volle Hitze
10. Fleisch kurz anbraten und Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
11. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie, Lauch, Peperoni und Pilze hinzufügen
12. Gehacktes und Gemüse weiter braten, gelegentlich umrühren, nichts anbrennen lassen (leichte Röstaromen sind erwünscht)
13. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten und Kräuter hinzufügen, auf mittlerer Hitze und zugedeckt mit Deckel ca. 15 Min. dünsten
14. Süsskartoffel und Gehacktes mit Gemüse anrichten, etwas Crème fraîche mit Kräutern auf Süsskartoffel geben

