

Gefüllte Kartoffel mit Rinderhack und Grillgemüse



Zutaten für 2 Personen:

2 - 4 dicke Ofenkartoffeln, mit Schale gekocht oder in Alufolie im Ofen gebacken

400 g Rinderhack

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 rote und eine gelbe Paprika, fein gewürfelt

2-3 EL Ketchup oder Tomatensaft

1 Ei

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver

Olivenöl

1 Pinsel

2 Zucchini

2 Karotten

Spitzpaprika

Olivenöl



Zubereitung:

Am besten Kartoffel vom Vortag verwenden. Sie sollten zur Verarbeitung gut gekühlt sein.

Mit einem scharfen Messer die Kartoffeln längs halbieren, mit einem Teelöffel mittig aushöhlen und Kartoffelhälften auf ein Backblech legen.

Das Rinderhack mit den Paprika- und Zwiebelwürfel sowie dem Ei und dem Ketchup vermischen (leicht kneten). Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle und Paprikapulver abschmecken.

Halbierte Kartoffeln mit Hilfe des Pinsels gleichmäßig mit Olivenöl einpinseln, damit sie beim Backen am Rand auch knusprig werden.

Hackmasse mittig und gleichmäßig in die Kartoffel drücken.

Zucchini und Karotten putzen und halbieren. Spitzpaprika je nach Größe ganz verwenden oder halbieren und entkernen.

Zu den Kartoffeln auf das Backblech legen

Mit Olivenöl einstreichen und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Beides im Backofen bei 180 °C (Umluft) ca. 15 bis 20 Minuten hellbraun und knusprig backen.

Tipp:

Kartoffeln vom Vortag eignen sich optimal

Bei Grillgemüse können Sie gerne variieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten

