



Rinderhackfleisch-Kebab

mit Paprika-Gemüse und Joghurtsauce



30-40min



2 Personen

Hier warten leckere Kebab-Spieße auf dich! Die kleinen, länglichen Hackfleischrollen werden nach Gusto mit scharfem Sambal Oelek gemischt und zusammen mit dem Kartoffel-Zucchini-Paprika-Gemüse im Ofen gebacken. Für die Extraportion Frische sorgt die Kräuter-Joghurtsauce. Da wünschen wir von Marley Spoon guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Schaschlik-Holzspieße
- Sambal Oelek
- Knoblauchzehe
- Habeshas Berbere-Gewürz
- Zwiebel
- Joghurt⁷
- Rinderhackfleisch
- Zucchini
- rote Paprika
- Frische Minze & Dill
- festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 34.9g, Eiweiß 33.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft oder 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, **Zucchini** und **Paprika** mit 1-2EL Olivenöl und etwas Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen backen.



3. Zwiebeln schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.



4. Fleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, je nach Schärfewunsch mit **Sambal Oelek** und dem **Berberé-Gewürz** gründlich vermengen, evtl. mit Salz nachwürzen.



5. Kebab formen

Das **Fleisch** in 4 gleich große, längliche Rollen formen, auf die **Spieße** ziehen und leicht andrücken. Die **Spieße** nach Ablauf der Backzeit mit auf das **Gemüseblech** geben und alles ca. 15-20Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die **Spieße** und das **Gemüse** einmal wenden.



6. Sauce mischen

Inzwischen die **Minze** und den **Dill** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Kräuter** mit dem **Joghurt** vermischen und mit etwas Salz abschmecken. Zu den **Kebab-Spießen** und dem **Ofengemüse** servieren.