

## Gefüllte Kartoffeln mit **HackVleisch**



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Beladen mit einer Füllung aus HackVleisch und Gemüse starten hier Kartoffelschiffchen in die weite Vegusto-Genusswelt.

## So wirts gemacht!

Zutaten für 3-4 Personen:

- 9 grosse Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 TL Vollrohrzucker
- Gewürze, gemahlen:  
1 EL Paprika, ¼ TL Majoran,  
¼ TL Muskat, ½ TL Cayennepfeffer
- 100 g Zucchini, geschnitten
- 3 Tomaten, geschnitten
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 6 schwarze Oliven, entsteint, halbiert
- 2 dl Wasser, 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Essig, 1 TL Salz
- 160 g HackVleisch



### Zubereitung:

- Kartoffeln längs halbieren (nicht schälen) und mit einem Rübenaushöher so aushöhlen, sodass noch etwa 1 cm Rand bestehen bleibt.
- Kartoffeln auf der Innenseite eventuell leicht salzen. Danach mit der ausgehöhlte Seite nach unten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C, 30 Minuten backen.
- Öl in eine Pfanne geben, Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Zucker und Gewürze unter ständigem Rühren ½ Minute mitdünsten.
- Nun Gemüse, Oliven und Kartoffeln (vom Aushöhlen), dazugeben. Alles verrühren und eine Minute weiterdünsten.
- Danach Wasser, Tomatenpurée, Sojasauce, Essig und Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten zugedeckt garen lassen.
- HackVleisch dazugeben und 5 Minuten mitziehen lassen.

*Dazu passen Rettich-Würfel, rohe Zucchini-Scheibchen und Rucola.*