



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Original
Fleisch

Für 2

🕒 Ca. 35 Min.

Karibischer Kartoffel-Kokos-Pie

mit Erdnuss-Limetten-Hack und Erdnüssen



Ein Service von

kochzauber

Zutaten

ca. 500 g Kartoffeln, mehlig
(B) Salz, Pfeffer, Zucker
1 Zwiebel, gelb*
½ Bund Frühlingszwiebeln*
1 Karotte
1 Limette, behandelt
(B) 1 EL Öl
300 g Hackfleisch, Rind
3 g Bahama Shrimp'n'Rice
½ Dose Tomatenmark*
10 ml Sojasauce
150 ml Kokosnussmilch
30 Erdnüsse, ges.,ger.
10 g Zitronenmelisse

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

mittlerer Topf mit Deckel,
große Raspel, mittlere Schüssel,
große Pfanne, Kartoffelstampfer,
kleine Auflaufform

Zubereitung

1 Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Kartoffeln** waschen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln. **Kartoffelwürfel** in einem mittleren Topf knapp mit **Salzwasser** bedecken und zugedeckt aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich garen.

2 **1 Zwiebel*** halbieren, schälen und fein würfeln. **½ Bund Frühlingszwiebeln*** waschen, Wurzelenden und ggf. äußere Hautschicht entfernen und in feine Ringe schneiden. **Karotte** schälen und grob raspeln.

3 In einer mittleren Schüssel **Karotte, Zwiebel** und **Frühlingszwiebeln** mit **1 Prise Zucker** mischen. **Limette** waschen, halbieren und den **Saft** auspressen.

4 In einer großen Pfanne **1 EL Öl** auf höchster Stufe erhitzen und **Hackfleisch** darin ca. 2 Min. scharf anbraten. **Salzen, vorbereitetes Gemüse** dazugeben und ca. 2–3 Min. mitbraten.

5 **Bahama Shrimp'n'Rice** und **½ Dose Tomatenmark*** unterrühren und weitere ca. 1 Min. anrösten. Mit **Sojasauce** und **1 EL Limettensaft** ablöschen, **100 ml Wasser** zugeben und **alles** ca. 10 Min. einköcheln.

6 Inzwischen **Kartoffeln** abgießen, zurück in den Topf geben, **Kokosmilch** dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten (*siehe Tipp*). Mit **Salz, Pfeffer** und **etwas vom restlichen Limettensaft** abschmecken.

7 Die **Hackfleischsauce** mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken und in eine kleine Auflaufform füllen. Das **Püree** darauf verteilen und glattstreichen. Im oberen Drittel des Ofens ca. 10 Min. goldbraun überbacken.

8 Zum Ende der Backzeit die **Erdnüsse** grob hacken. **Zitronenmelisse** waschen, trockenschütteln, **Blätter** von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mit **Zitronenmelisse** und **Erdnüssen** bestreut servieren.

Tipp

Falls Du keinen Kartoffelstampfer hast, kannst Du die Kartoffeln alternativ auch einfach mit einer Gabel zerdrücken. Du solltest dafür aber auf keinen Fall einen Pürierstab verwenden, da das Püree sonst eine schleimige Konsistenz bekommt.

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	405 kJ 97 kcal	2916 kJ 698 kcal
Fett	4,1 g	29,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	1,5 g
Kohlenhydrate	7,8 g	56,3 g
davon Zucker	1,9 g	13,9 g
Eiweiß	5,8 g	41,9 g
Salz	0,44 g	3,20 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.