

Rezept

# Orientalische Hackpfanne

Ein Rezept von Orientalische Hackpfanne, am 17.04.2024

## Zutaten

|        |                        |        |                                     |
|--------|------------------------|--------|-------------------------------------|
| 2      | Zwiebeln               | 2 EL   | Öl                                  |
| 600 g  | Rinderhackfleisch      | 1 Dose | Kichererbsen (285 g Abtropfgewicht) |
|        | Salz                   |        | Pfeffer aus der Mühle               |
| 2 TL   | gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL   | edelsüßes Paprikapulver             |
| 1/2 TL | Zimtpulver             | 250 g  | Naturjoghurt                        |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten.

---

2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Hackfleisch geben. Etwa 1/8 l Wasser dazugießen und unterühren, alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt würzen. Bei mittlerer Hitze gut 5 Min. garen.

---

3. Den Joghurt gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischpfanne abschmecken, zum Servieren jeweils 1 EL Joghurt daraufgeben. Den übrigen Joghurt dazu servieren.