

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.