

Rezept

Paprika-Kichererbsen-Topf mit Hackfleisch

Ein Rezept von Paprika-Kichererbsen-Topf mit Hackfleisch, am 19.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	3 rote Paprikaschoten
1 rote Zwiebel	1 EL Olivenöl
300 g Rinderhackfleisch	2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver	1 TL getrockneter Thymian
Salz	1 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 32 g F, 42 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften zuerst in Streifen und dann in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Die Paprikawürfel zufügen und bei mittlerer Hitze ebenfalls ca. 2 Min. mitbraten.
3. Das Tomatenmark einrühren und 200 ml Wasser dazugießen. Die Kichererbsen zugeben und alles mit Paprikapulver, Thymian und Salz würzen. Den Eintopf abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Crème fraîche unterziehen und den Eintopf mit Salz abschmecken. In zwei Schalen anrichten und sofort servieren.